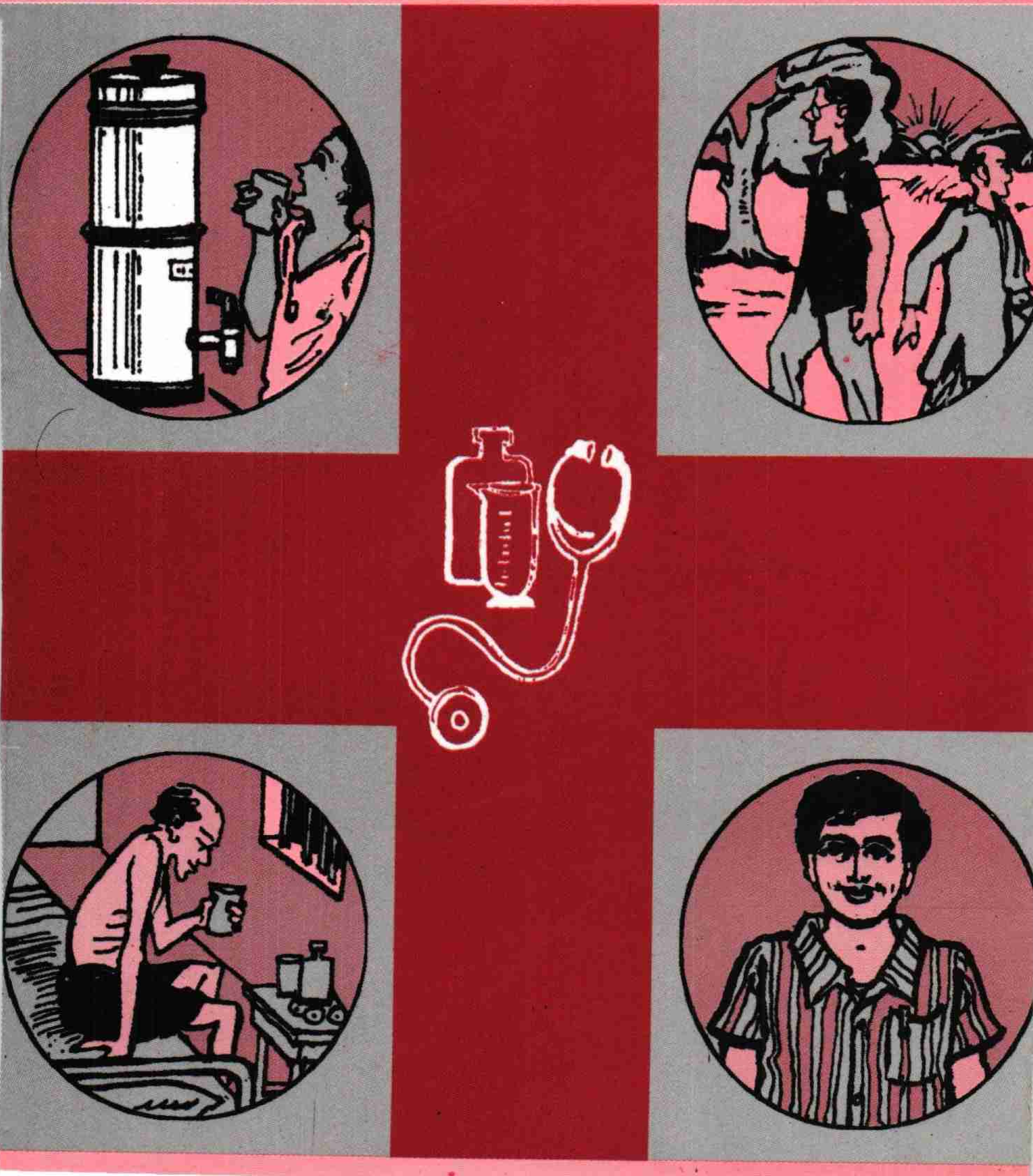
వ్యక్తిత్వ వికాసము -
ఆరోగ్య సూత్రాలు

డా॥ నాగినేని భాస్కరరావు



Blank Page

వ్యక్తిత్వ వికాసము

ఆరోగ్య సూత్రాలు

డా॥ నాగినేని భాస్కరరావు
MBBS (OSM), FCGP

ప్రచురణ :

యువభారతి సాహితీ సాంస్కృతిక సంస్థ

రిజిస్టర్డు : 1/64, ఆంధ్ర సారస్వత పరిషత్తు భవనములు, తిలక్‌రోడ్,
హైదరాబాదు - 500 001.

సోల్ డిస్ట్రిబ్యూటర్స్

ప్రజాశక్తి బుక్ హౌస్

హా.నెం. 1-1-187/1/2, త్రినేత్ర సూపర్‌మార్కెట్ ప్రక్కన,
చిక్కడపల్లి, హైదరాబాద్ -500 020.
ఫోన్ : 7660013, ఫ్యాక్స్ : 040-7639921
E-mail : prajahyd@hd2.dot.net.in

VYAKTHITHWA VIKASAM

AROGYA SUTHRALU

Personality Development - Principles of Health

Dr. Nagineni Bhaskar Rao, MBBS (OSM), FCGP

Published by :
YUVABHARATHI, (A Literary and Cultural Organisation)

Publication No	:	164
1st Edition	:	12 - 08 - 2001, A.D.
Copies	:	1000
Cover Design	:	Sri Seela Veerraju
Price	:	Rs. 30/-
Cover & Book Printed at	:	Sri Balaji Art Printers Municipal Market, B-3/11, Chikkadpally, Hyderabad - 500 020. Ph : 7638326

For Copies :

Prajasakthi Book House
H.No. 1-1-187/1/2,
Beside Trinetra Super Market,
Chikkadpally, Hyderabad - 20.
Phone : 7660013
Fax : 040 - 7639921

and All its Branches

Dr. Nagineni Bhaskar Rao,
5-91, Station Road,
MADH/RA (P.O.),
Khammam, Dist. Pin - 507 203.

అంకితము

పెద్దన్న

శ్రీ నాగినేని పుల్లయ్య

M.A, B.Ed., గారికి

12-8-2001 **A.D.**

డా॥ నాగినేని భాస్కరరావు

పరిచయము

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం అంటూ, మనం ఎన్నో సార్లు వినివున్నా, ఆరోగ్యం వున్నంతవరకూ ఆ మహాభాగ్యం విలువ మనకు గుర్తుకు రాదు. లేనప్పుడే కదా విలువ తెలిసివచ్చేది. వ్యక్తిత్వ వికాసానికీ, ఆరోగ్య పరిరక్షణకూ ఎంతో సన్నిహిత సంబంధం వుందని, మనకు మరోమారు గుర్తు చేద్దామని, మా యువభారతీయుడు, ఆత్మీయుడు, డా॥ నాగినేని భాస్కరరావు ప్రయత్నమే ఈ పుస్తకం.

తనకోసమే కాక, ఇతరులకోసమూ బ్రతికే కొద్దిమంది కోవలోకి చెందిన వ్యక్తి భాస్కరరావు. తాను మంచి మనిషి; అందుకే స్పందించే గుణం గల వాడిగా జీవిస్తున్నాడు; తాను కవి; అందుకే కవితాత్మతో స్పందించ గలుగుతున్నాడు; సేవా నిరతుడు, అందుకే తాను వైద్యుడిగా నేర్చుకున్నదీ, వీలున్నంత ఎక్కువ మందికి తెలిపి, వారు తమ తమ ఆరోగ్యాలను సంరక్షించుకునేలా చేద్దామనే సత్సంకల్పంతో ఈ రచనకు పూనుకున్నాడు గ్రంథకర్త.

యువభారతి ప్రస్తుతం చురుకుగా నిర్వహిస్తున్న కార్యక్రమాలు – యువత కై వ్యక్తిత్వ వికాస ఉపన్యాసాలు. ఈ సందర్భంగా ప్రతినెలా మొదటి ఆదివారం మధ్యాహ్నము 2-00 గంటలకు నగర కేంద్ర గ్రంథాలయంలో జరుగుతున్న కార్యక్రమాలలో మా భాస్కరరావు ఆరోగ్య సూత్రాల గురించి ఉపన్యాసమిచ్చినపుడు వచ్చిన ఆలోచనకు కార్యరూపమే ఈ పుస్తకం.

శారీరక ఆరోగ్యం ఎంత ముఖ్యమో, మానసిక ఆరోగ్యమూ అంతే ముఖ్యం. నిజానికి, ఇంకా కొంచెం ఎక్కువ ముఖ్యం. శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాలు రెండూ సమతౌల్యంలో వున్నప్పుడే, వ్యక్తిత్వానికి సమగ్రత చేకూరుతుంది. సమాజంలో, సామరస్యం పెంపొందుతుంది. ఉత్తమ భావ ప్రసరణానికి పుస్తకాలు చక్కని సాధనాలు. ఆరోగ్య పరిరక్షణ గురించి తెలియచెప్పే పుస్తకాలు, ఎంతో వుపయోగకరాలు.

ఒక వ్యాపార సంస్థగా కాక, సాహిత్య ప్రచారం, వ్యక్తిత్వ వికాసం, సమాజ శ్రేయస్సు ధ్యేయాలుగా కృషిచేస్తున్న యువభారతి ఈ 37 సంవత్సరాలలో 164 ప్రచురణలను సహృదయ లోకానికి సమర్పించుకొన్నది.

మీ ఆదరణే శ్రీరామ రక్షగా . . . .

మీ సహకారాన్ని ఆశిస్తూ –

శుభాకాంక్షలతో . . .

12-08-2001

కృష్ణాష్టమి, హైదరాబాద్. **వంగపల్లి విశ్వనాథం**

ముందుమాట

డాక్టరు పెండ్యాల వేంకటేశ్వరరావు
MBBS, MHA
జాయింటు కమీషనర్ (జనరల్)
ఆంధ్రప్రదేశ్ వైద్యవిధాన పరిషత్తు
సుల్తాన్‌బజార్, హైదరాబాద్.

మిత్రులు నాగినేని భాస్కరరావుగారు ఆయన వ్రాసిన రచన 'వ్యక్తిత్వ వికాసం - ఆరోగ్యసూత్రాలు'కి గాను నన్ను ముందుమాట వ్రాయమన్నప్పుడు నాకున్న అర్హతలు, ఒకటి వృత్తిరీత్యా నేను వైద్యుడిని కావటం, రెండు స్నేహం బహుశా ఆయనను ప్రేరేపించివుంటాయి. అయితే సహోధ్యాయుడిగా మొదటి నుంచి నాగినేని రచనలంటే నాకు ప్రత్యేక అభిమానం. ఆయన రచనలలో ఎక్కడ చూసినా కల్తి లేని ఆవేదన, ముఖ్యంగా సామాన్యుని స్థితిగతులపైన కనపడుతుంది. ప్రస్తుత రచన సమగ్ర వ్యక్తి వికాసానికి, భౌతికపరమైన మరియు మానసిక పరమైన ఆరోగ్యసూత్రాలు ఎంత అవసరమో, ప్రాధాన్యతను వివరించే చక్కని ప్రయత్నం. రచయిత, విషయాన్ని అన్ని కోణాలలోంచి పరిశీలించి, సంపూర్ణ సమాచారాన్ని మన ముందుంచారు. రచన లో ఒక అలోపతి వైద్యమే కాకుండా, తక్కిన అన్ని వైద్యవిధానాల స్వభావస్వరూపాలను పేర్కొనటం జరిగింది. వ్యక్తి అన్ని దశలలో, బాల్యం నుండి వృద్ధాప్యం వరకు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలను పొందుపరచడం జరిగింది. Positive Health, సాంఘిక, ఆర్థిక పరిస్థితులు, విద్య, వృత్తిపరమైన సూచనలు, వాటికి ఆరోగ్యంపై గల ప్రభావం, తద్వారా వ్యక్తి వికాసానికి, ఏ విధంగా ఉపయోగం వుంటుందో, అన్ని విషయాలను కూలంకషంగా సహజమైన శైలిలో చెప్పటం జరిగింది. ఆరోగ్య సూచనలతోపాటు, బాధ్యతలను కూడా విడమరిచి చెప్పే ప్రయత్నం జరిగింది. జబ్బులు ఎలా వస్తాయి, వ్యాధుల

లక్షణాలు, వర్గీకరణ, ప్రత్యేకంగా స్త్రీల ఆరోగ్య సమస్యలు, నివారణ మార్గాలు చక్కగా వివరింపబడ్డాయి. ముఖ్యంగా మందులు వాడేటప్పుడు తీసుకొనవలసిన జాగ్రత్తలు చాలా ఉపయోగకరమైన పద్ధతిలో చెప్పబడింది. వ్యక్తిత్వవికాసానికి కావలసిన స్వయం పరిశీలన, శరీరమును అన్నివేళలా పనిచేయగల స్థితిలో వుంచుకునే విధానం ఈ రచనలో చక్కగా బోధించబడింది.

ముఖ్యంగా ఈ రచన సామాన్యుని, దృష్టిలో వుంచుకొని వ్రాసినదైనా అన్ని తరగతుల ప్రజలకు ప్రయోజనకారిగా వుంది. ఆరోగ్య సంబంధమైన విషయాల ప్రసక్తి వున్నా, చక్కని కవితా స్పృహతో, అంతమైన భాషమేళవింపులు వ్రాయటం వలన చదవడానికి, అర్థంచేసుకోవడానికి, దోహదపడటం వలన చదివిన ప్రతివారికి మంచి పుస్తకం చదివిన తృప్తి మిగులుతుంది.

నాగినేని సాగించిన అనేక రచనా వీచికలలో ఈ ప్రయత్నం బహుళార్థసాధక ప్రయోజనకరం. ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తిత్వ వికాసము కావాలనుకునే ప్రతి వ్యక్తి తప్పక చదవవలసిన పుస్తకం. మిత్రులు, నాగినేని భాస్కరరావును మనసారా అభినందిస్తున్నాను.

10-8-2001

హైదరాబాద్.

ఇట్లు

పెండ్యాల వేంకటేశ్వరరావు

నా మాట

నేడు ప్రపంచంలో వైద్యరంగంలో ఎన్నో విజయాల్ని వైద్యులు సాధిస్తున్నారు. మూత్రపిండములు, కార్నియా, కాలేయం, ఎముక మజ్జ 'మార్పిడిలు' (Transplantations) చేస్తున్నారు. అనేక నూతన విధానములను ఆవిష్కరించారు. కాని అవి సామాన్య మానవునికి, అందుబాటులో లేవు. సరైన అవగాహనా ఏర్పాట్లు లేవు. ప్రజాప్రభుత్వాలు తమ వంతు కర్తవ్యంలో విఫలమైనవన్న దానికి తార్కాణాలు - ఇంకా మనం మలేరియా, క్షయ, కుష్ఠు, జబ్బులతోనూ, విరేచనాలు, కలరా మొ॥ వ్యాధులతో చేస్తున్న యుద్ధాలే. ప్రభుత్వమే కాక - ఉద్యోగులు, లబ్ధి పొందాల్సిన ప్రజలు కూడా యిందుకు కొంత బాధ్యత వహించాలి. అందుకు వారిని తగినంతగా చైతన్యపర్చవలసిన అవసరం ఎంతైనా వున్నది. ఇంకా ప్రజలు జబ్బులతో బాధపడుటకు సిద్ధమైనంతగా - వాటిని నయం చేసుకొనుటలోనూ, నివారించుకొనుటలోనూ తగినంత శ్రద్ధ చేయటం లేదు. సామాన్య ప్రజల్ని, వినియోగదారులను చైతన్యపర్చే భాగంగానే ఈ రచన సాగించాను.

వైద్యనీతిని అనుసరించి ఈ పుస్తక రచన చేసాను. ఆరోగ్యమంటే ఏమిటి ? జబ్బులెలా వస్తాయి? ఆరోగ్య హక్కు ఏమిటి ? వ్యాధుల లక్షణాలు, వాటి నివారణ చర్యలు మొ॥ వాటితో పాటు మందుల గురించిన జాగ్రత్తలు, ప్రాథమిక ప్రథమ చికిత్స మొ॥ వాటిని ప్రస్తావించాను. ఇది సమగ్రం అని భావించటం లేదు.

ఈ పుస్తకాన్ని ప్రచురించుటకు - కారణభూతులు, ఆత్మీయ సోదరులు, ఆర్థిక సహకారాన్ని యిచ్చిన **ఆచార్య వంగపల్లి విశ్వనాథం** గార్కి నా హృదయ పూర్వక కృతజ్ఞతలు. శ్రేయోభిలాషి, ఆప్తమిత్రులు, ఆర్థిక సహకారాన్ని యిచ్చిన **శ్రీ ఎస్ వెంకటేశ్వరరావు గార్కి** నా ధన్యవాదములు.

నా సాహితీ కృషిలో వెన్నంటి వుండి, ఈ గ్రంథ రచనలో కూడా సూచనలిచ్చి, ముఖపత్రాన్ని రచించిన ఆత్మీయ సాహితీ బంధువులు, ప్రముఖ రచయిత, చిత్రకారులు శ్రీ శీలా వీర్రాజుగార్కి నా హృదయాంజలి.

ఈ ప్రచురణను చేపట్టిన యువభారతికి, అధ్యక్షులు డా॥ తిరుమల శ్రీనివాసాచార్యులు గారికి, కార్యదర్శి శ్రీ రెడ్డిరాఘవయ్యగారికి కృతజ్ఞతలు.

అడుగగానే 'ముందుమాట' వ్రాసి యిచ్చి ప్రోత్సహించిన నా సహాధ్యాయి, చిరకాల ఆప్తమిత్రులు ఆంధ్రప్రదేశ్ వైద్యవిధాన పరిషత్తు జాయింట్ కమీషనర్ (జనరల్), **డా॥ పెండ్యాల వేంకటేశ్వరరావు**, ఎం.బి.బి.ఎస్., ఎమ్.హెచ్.ఎ. గార్కి నా కృతజ్ఞతాభివందనాలు.

సామాన్య మానవుని ఉద్దేశించి ఆరోగ్య సంరక్షణకు సంబంధించిన ఈ గ్రంథ ప్రచురణకు ప్రకటనలిచ్చి ప్రోత్సహించిన **శ్రీ కృష్ణసాయి డయాగ్నోస్టిక్స్**, అమీర్‌పేట, హైదరాబాదు వార్కి, **దయానంద మెడికల్ ఏజన్సీస్**, సుల్తాన్ బజార్, హైదరాబాదు వార్కి, **మధిర పట్టణ రంగస్థల కళాకారుల సమాఖ్య**, మధిర, ఖమ్మం రజిల్లా వార్కి, **డా॥ వి. కిషోర్**, ఎం.బి.బి.ఎస్., సి.టి.పి.ఎల్, మరియు **శ్రీమతి & శ్రీ డా॥ బి. రవీందర్‌సింగ్** గార్కి హృదయపూర్వక ధన్యవాదములు.

ఆవిష్కరణ సభలో పుస్తక సమీక్ష కావించిన ప్రియ మిత్రులు సాహితివేత్త శ్రీ దేవరాజు రవి గారికి నా ధన్యవాధములు. నా ప్రవృత్తికి సంబంధించిన విషయాల్లో ప్రోత్సహిస్తున్న ఆప్తులు శ్రీ కె.వి. కామేశ్, శ్రీమతి కె.బి. లక్ష్మి గార్లకు నా కృతజ్ఞతలు. పుస్తకాన్ని అందంగా అచ్చువేసిన శ్రీ బాలాజీ ప్రింటర్స్ చిక్కడపల్లి అధినేత శ్రీ బాల ప్రసాద్ గార్కి కృతజ్ఞతలు.

ముఖ్యంగా ఈ గ్రంథాన్ని వెలువరించటంలో సహకరించిన నా ఆరోగ్య పరిరక్షకులు - నా కుమారులు చిరంజీవి **ఫణి భరత్**కు, **డా॥ భారవి**కి, నా శ్రీమతి **శారదాంబ**కు ఆశీస్సులు.

ఇందులో ఏమైనా లోపాలున్నచో దయచేసి పాఠకులు సూచనలు పంపగలరు.

ఎందరో మహానుభావులు అందరికీ వందనాలు

12-08-2001 ఇట్లు

ఆఫీసర్స్ క్వార్టర్స్, శివానంద రీహాబిలిటేషన్ హోం,

కూకట్‌పల్లి, హైదరాబాద్ - 500 072. డా॥ నాగినేని భాస్కరరావు

వ్యక్తిత్వవికాసము - ఆరోగ్యసూత్రాలు

ఈ రచన సామాన్య మానవుని ఆరోగ్యసూత్రములనుద్దేశించి వ్రాసినది. చికిత్సా విధానముల పుస్తకము కాదు.

"ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం" అన్నసూక్తి నాటికి, నేటికి, ఏనాటికీ అర్థవంతమైనది. ఆచరణీయమైనది. 2000 ఎ.డి. కల్లా "అందరికీ ఆరోగ్యం" అన్న నినాదాన్ని ప్రపంచ ఆరోగ్యసంస్థ డబ్ల్యుహెచ్ఓ చేపట్టినప్పటికీ - నేటిపరిస్థితుల్ని చూస్తే నిర్ణీత గడువులో అది సాధ్యంకాని పరిస్థితే వున్నది. ఈ సాధనలో ప్రభుత్వాలే కాక, స్వచ్ఛంద సంస్థలతో పాటు దేశ పౌరులు ముఖ్యంగా స్త్రీలు, యువకులు ఎక్కువ బాధ్యత వహించాలి.

"శారీరకంగా, మానసికంగా, సామాజికంగా బాగుండటమే ఆరోగ్యం - కేవలం జబ్బు లేకుండా వుండటం కాదు" - Health is a state of physical, mental and social well being not merely the absence of disease" అన్నది "ఆరోగ్యం" నిర్వచనం. 'Where there is a sound body there is a sound health" - ఎక్కడైతే ధృఢమైన శరీరం వుంటుందో అక్కడ ఆరోగ్యం వుంటుంది' అన్న సూక్తి, 'తిండి కలిగిన కండ కలదోయ్, కండవాలడే మనిషోయ్' - అన్న గురజాడ సూక్తి మనకు తెలిసిందే కదా.

ఆరోగ్యం లేకుంటే మనశరీర భాగాలు పనిచేయవు. అందువల్ల శారీరకంగా, మానసికంగా కృంగిపోయి కర్తవ్యాలను నెరవేర్చలేము. విజయాలను సాధించలేము. అనారోగ్యం పాలైనవారు సరిగ్గా పనిచేయకపోవటంవల్ల మనదేశంలో కోట్లాది మానవ గంటలు Man hours వృధా అవుతున్నాయి. వ్యక్తి అభివృద్ధి ఆర్థికంగా, శారీరకంగా, సామాజికంగా కుంటు పడుతుంది. సంఘంలో తలెత్తుకుని తిరగవలసిన పరిస్థితి నుండి, తలదించుకుని నడవాల్సిన పరిస్థితి వస్తుంది. ముఖ్యంగా నేటి యువతరం తమతమ ఆరోగ్యములను జాగ్రత్త పరచుకొని తమచదువుల్లో, వివిధ పరీక్షల్లో రాణించి మంచి ఉపాధి సంపాదించి తద్వారా సుఖమయ జీవితం గడపటం ఉత్తమం. ఆరోగ్యం వ్యక్తిత్వ వికాసమును ప్రోత్సహిస్తుంది, పోషిస్తుంది. జీవన పోరుకుసమాత్తం చేస్తుంది. వ్యక్తిత్వవికాసము, వ్యక్తి ఆరోగ్యం రెండూ విడదీయరాని సంబంధం కల్గివున్నాయి. అటువంటి వ్యక్తిత్వ లేక పద్ధతులను గురించి తెలుసుకొందాం.

అంతేకాక ఆరోగ్యం చెడి రోగం వచ్చినపుడు - మనకు లభ్యమయ్యే ఈ క్రింది చికిత్సా విధానములను గూర్చి కూడా తెలుసుకోవటం అవసరం. (1) ఆయుర్వేదం (2) అల్లోపతి (3) హోమియో (4) యూనానీ - తిబ్బి (5) ప్రకృతి వైద్యము మొదలగునవి.

(1) ఆయుర్వేదము : - ప్రాచీన భారతదేశములో క్రీ.పూ. 5000 సం॥ల క్రితమే "ఆయుర్వేదం" అనగా "జీవితానికి సంబంధించిన విజ్ఞానము" వాడుకలోవున్నది. వేదాల కాలంనుండి ఆచరించబడుతున్నది. నాల్గువేదాలలోని అథర్వణ వేదము పూర్తిగా ఆయుర్వేద విజ్ఞానమునకు సంబంధించినది. 'ధన్వంతరి'ని ఆరోగ్య దేవతగా ఆనాడు, ప్రజలు కొలిచారు. ప్రాచీన ఆయుర్వేదవైద్యంలో ఆత్రేయ, చరకుడు, శుశ్రూతుడు మరియు నాగభట్టు ముఖ్యులు. క్రీ.పూ. 800 సం॥లో జీవించిన ఆత్రేయ గొప్పవైద్యుడు, ఉపాధ్యాయుడు. బుద్ధుని బోధనలు ప్రాచుర్యం వున్న కాలంలో ఆయుర్వేదం బాగా వ్యాప్తి చెందినది. అశోకచక్రవర్తి ఆయుర్వేదమును వైద్యవిధానముగా ప్రకటించెను. క్రీ.శ. 200 సం॥లలో నివసించిన చరకుడు బౌద్ధమును అనుసరించిన చక్రవర్తి కనిష్కుని ఆస్థానవైద్యుడు. చరకుడు సుమారు 500 మందులను తన "చరకసంహిత" అను వైద్యగ్రంథములో పేర్కొన్నాడు. సర్పగంధి అను పేరును రక్తపోటు నివారణలో ఆనాడే భారతవైద్యులు ప్రయోగించి ఉపయోగించారు. ఆ వేరు నుండే Reserpine అను మందును తయారు చేసి నేడు ప్రపంచమంతటా రక్తపోటు నివారణకు ఉపయోగిస్తున్నారు.

క్రీ.పూ. 800 నుండి క్రీ.శ. 400 A.D. మధ్య రూపొందినట్లుగా భావించబడుతున్న "శుశ్రూత సంహిత" అను శస్త్ర చికిత్సా గ్రంథమును భారత శస్త్ర చికిత్సా పితామహుడు"గా పిలువబడుతున్న శుశ్రూతుడు తన కాలంలో తాను రూపొందించిన శస్త్రచికిత్సా విధానములను అందులో పొందుపర్చినాడు. ఈ గ్రంథంలో శస్త్రచికిత్స విషయాలే కాక వైద్య విధానము; శరీర నిర్మాణం; రోగముల గురించి; ప్రసూతి వైద్యం గురించి, కంటి వైద్యము, ఆరోగ్య సూత్రాలు; మరియు రోగికి మంచం వద్ద తీసుకోవలసిన విధానములు రూపొందింపబడినవి. ప్లాస్టిక్ సర్జరీతో సహా అన్ని రంగాల్లో ఆయుర్వేదం అభివృద్ధి చెందినది. కాని శస్త్ర చికిత్సా విధానం బౌద్ధమత అహింసా సిద్ధాంతం వల్ల కొంత దెబ్బతిన్నది.

ఆయుర్వేద వైద్య విధానములో వాయు, లేక వాత (wind) పిత్త (bile) మరియు కఫము (Mucus) లను త్రిదోషములుగా పేర్కొన్నారు. పై మూడింటికి

సంబంధించిన జీవనద్రవ్యాల్లో (Humours) భంగము వాటిల్లినందున జబ్బులు వస్తున్నాయని నిర్ధారించారు. వ్యాధి నిర్ధారణ (Diagnosis) జరిపి చికిత్స చేస్తారు.

ఆయుర్వేదములో వ్యక్తిగత ఆరోగ్యమునకు ప్రాధాన్యత యివ్వబడినది. క్రీ.పూ. 800 నుండి క్రీ.శ. 600 సం॥ వరకు ఆయుర్వేదము ఉచ్ఛదశలో వున్నది. తరువాత మొగలాయి సామ్రాజ్యాలలో, ఆంగ్లేయుల పాలనలో ప్రభుత్వ నిరాదరణకు గురైనది.

స్వాతంత్ర్యానంతరం మరల భారత ప్రభుత్వం అనేక రాష్ట్రాలలో ఆయుర్వేద వైద్యమును ప్రోత్సహిస్తున్నా - ఆధునిక ప్రజలు త్వరగా నయం కావాలన్న తాపత్రయంలో ఎక్కువగా 'అల్లోపతి' వైద్యవిధానమును ఆశ్రయిస్తున్నారు.

(2) అల్లోపతి (Allopathy) :- A.D. 1900 సం॥ తరువాత నేటి "అల్లోపతి వైద్యం" ప్రాచుర్యం లోనికి వచ్చినది. ప్రపంచమంతటా ఆదరింపబడుతున్నది. శాస్త్రీయ బద్ధముగా రోగకారణములను కనుగొని జబ్బులను నిర్ధారించి తగు వైద్యము (curative medicine)ను చేయుటయే కాక వ్యాధులను నిరోధించే చర్యలు preventive medicine ఈ విధానంలో వున్నాయి. ఎన్నో శాఖలుగా విస్తరించిన ఈ విధానం భారతదేశంలోనూ ఎక్కువ ప్రాచుర్యాన్ని పొందుతున్నది. దీనిలో వ్యాధినిర్ధారణ (Diagnosis) ను బట్టి చికిత్స జరుగుతుంది.

3) హోమియోపతి (Homeopathy) : 1755-1843 A.D. మధ్యకాలంలో జీవించిన శామ్యూల్ హానిమన్ (Samuel Hannemann) అను జర్మన్ దేశీయుడు ఈ విధానమును రూపొందించెను. "ఒక మందును కొద్ది మోతాదుల్లో ఉపయోగించి ఒక రోగమునకు చికిత్స చేయుట - అయితే అదే మందును వేరే మోతాదులో ఆరోగ్యవంతులకు యిచ్చినట్లయితే వారిలో ఆ వ్యాధి లక్షణాలను కలుగజేస్తుంది. దీనినే సారూప్య సిద్ధాంతం అంటారు. ఈ విధానంలో రోగి లక్షణాలను బట్టి వైద్యం చేస్తారు. 1810- 1839 (A.D.) మధ్యకాలంలో భారతదేశంలో ప్రవేశించిన ఈ వైద్య విధానమును కూడా మన భారతదేశ మరియు ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ఆదరిస్తున్నాయి.

4) యునాని-టిబ్బ (Unani-Tibb) :- ప్రాచీన గ్రీకువైద్యం నుండి పుట్టినదిగా భావించబడుతున్న ఈ వైద్య విధానమును ముస్లిం పాలకులు క్రీ.శ. 10వ శతాబ్దంలో

భారతదేశంలోకి ప్రవేశపెట్టారు. ఢిల్లీ, అలీఘర్, లక్నో, హైదరాబాద్ నగరాల్లో వృద్ధి చెందినది. నేటికీ కొంత ప్రాంతంలో ఆదరణ పొందుతున్నది.

(5) ప్రకృతి వైద్యము (Nature Cure) : ఇది పూర్తిగా శారీరక వ్యాయామము, ఆహార (శాకాహార) నియంత్రణ, ధ్యానము, యోగము మొ॥ విధానములలో కూడినది. దీర్ఘరోగులు దీన్ని ఆశ్రయిస్తున్నారు.

అసలు ఆరోగ్యం అంటే ....

HEALTH IS MULTIDIMENTIONAL - ఆరోగ్యం అనేక స్థితులను లేక కోణములను కల్గియున్నది. ప్రపంచ ఆరోగ్యసంస్థ WHO మాత్రం మూడింటిని పేర్కొన్నది. అవి భౌతిక, మానసిక మరియు సాంఘికమైనది. ఇవి కాక ఇంకా ఆధ్యాత్మిక, భావోద్రేక (Emotional), పునరావాస (Vocational) మరియు రాజకీయ (Political) స్థితులు ఆరోగ్యానికున్నాయి.

i) భౌతిక స్థితి (Physical dimension) : భౌతికంగా ఆరోగ్యంగా వున్నదనుటకు ఈ క్రింది లక్షణాలు (signs) వుండాలి. "మంచిరంగు (complexion) పరిశుభ్రమైన చర్మం, ప్రకాశవంతమైన కళ్లు, మెరిసేజుట్టు, శుభ్రమైన బట్టలతో తగిన శరీర దారుఢ్యం, అతిగా క్రొవ్వులేకుండా వుండటం, పరిశుభ్రమైన తాజా వూపిరి, మంచి ఆకలి, గాఢనిద్ర, సక్రమమైన జీర్ణకోశము మరియు మూత్రాశయము; మరియు నెమ్మదైన తేలికైన మరియు చక్కగా అనుసంధావింపబడిన శరీర కదిలికలు మొ॥ అలాగే శరీరభాగములు తగిన సైజులో వుండి సాధారణధర్మములను నిర్వహించుట; అన్ని ఇంద్రియములు - స్పర్శ, వాసన, వినికిడి, చూపు మొ॥ బాగుండుట. విశ్రాంతిగా ఉన్నపుడు నాడి, రక్తపోటు, వ్యాయామమునకు తట్టుకొను శక్తి, వయస్సుకు, సెక్సుకు తగ్గట్టువుండడం.

భౌతిక ఆరోగ్యస్థితి అంచనా వేయుట :- భౌతిక ఆరోగ్యస్థితిని అంచనా వేసుకొనుటకు ఈ క్రింది అంశాలను పరిగణనకు తీసుకోవాలి.

i. మొత్తంగా ఆరోగ్యమును గురించి స్వయంగా అంచనా వేసుకొనుట

ii. అనారోగ్యలక్షణములను, ప్రమాదకర కారణాలను తెలిసికొనుట

iii. మందుల గురించి తెలిసికొనుట

iv. పని చేయగలస్థాయిలను తెలుసుకొనుట

v. గతంలో జరిపిన వైద్యములను గురించి తెలిసికొనుట

ఉదా॥ గతంలో వైద్యుని వద్దకు ఎన్నిసార్లు వెళ్లెను: ఎన్నిసార్లు ఆస్పత్రిలో చేరెను మొ॥

vi. గుండె, రక్తనాళములకు సంబంధించి జబ్బుల గురించి ప్రశ్నావళి

vii. శ్వాసకోశ సంబంధమైన జబ్బుల గురించి ప్రశ్నావళి

viii. వైద్యపరీక్ష (clinical examination)

ix. ఆహారము మరియు / దాని సమాచారం ఆహారపు అలవాట్లు

x. రక్తము మరియు ఇతర పరీక్షలు, ఫలితాలు

అయితే సమాజ స్థాయిలో ఆరోగ్యపరిస్థితిని - మరణాలు రేటు; శిశుమరణాల రేటు మరియు జీవణ ప్రమాణములను (expectation of life) బట్టి అంచనా వేస్తారు.

అందువలన శారీరక స్థితి బాగుండుట - వ్యక్తికి, కుటుంబానికి తద్వారా సమాజానికి, దేశానికి అవసరం.

కొన్ని జబ్బుల్లో - భౌతిక పరిస్థితి ముందుగా ప్రభావితమౌతుంది. కొన్ని పరిశ్రమల్లో, పనిచేసే వాతావరణంలో, ప్రకృతి వైపరీత్యాల్లో కూడా శరీరం ఆటుపోట్లకు గురై జబ్బుకు లోనవుతుంది. కనుక సాధ్యమైనంతవరకు పనిచేసే పరిసరాలు ఆరోగ్యమును రక్షించే విధముగా వుండాలి. యాజమాన్యం లేక ప్రభుత్వం దీనికి బాధ్యత వహించాలి.

ii) **మానసిక స్థితి (Mental dimension)** :- మానసిక ఆరోగ్యం అంటే కేవలం మానసిక అస్వస్థత లేకుండా వుండటం కాదు. "A state of balance between one self & others, a co-existence between the realities of the self & that of other people & that of environment"

మానసిక ఆరోగ్య లక్షణాలు ఇవి :

ఎ) మానసిక ఆరోగ్యం కలవ్యక్తి తనలో అంతర్గత పోరాటం లేకుండా (free from internal conflicts) అంటే తనకు తానే యుద్ధం చేసుకోకుండా వుండటం.

బి) ఇతరులతో అతను సరిగ్గా మెలగగల్గి వుండాలి. తనపై విమర్శలను తట్టుకొని లోపాలను అంగీకరించే స్థితిలో వుండాలి. క్షణిక ఉద్రేకాలకు లోను కాకూడదు.

సి) తనను తానెవరో శోధించుకోవాలి.

డి) తనపై ఆత్మవిశ్వాసం కల్గివుండాలి.

ఇ) తనను తాను తెలుసుకోవాలి. తన అవసరాలను, సమస్యలను, లక్ష్యాలను తెలుసుకోగల్గాలి. తన నిజస్థితిని గమనించుకోవాలి.

ఎఫ్) తనపై తనకు నిగ్రహం కలిగి వుండాలి. వాస్తవికత (Rationality) ను, భావోద్రేకతను సమన్వయపరచుకోవాలి.

జి) సమస్యలు ఎదురైనపుడు వాటిని ఎదుర్కొనే శక్తి కలిగివుండాలి. వాటిని ఉపాయంగా, తెలివిగా పరిష్కరించుకోవాలి. అనగా మానసిక ఒత్తిడిని, ఆందోళనను తట్టుకోవాలి.

హెచ్) నిర్మాణాత్మకంగా ఆలోచించగల్గాలి.

మన జీవితంలో మనస్సు చాలా ప్రధానమైనది. మన మెదడు ఒక కంప్యూటర్. అది మనస్సును నియంత్రిస్తుంది. మనస్సు శరీరాన్ని శాసిస్తుంది. ఎవని మనస్సు నిర్మలంగా, ప్రశాంతంగా వుంటుందో అతని జీవితం ఒడిదుడుకులు లేకుండా ప్రశాంతంగా వుంటుంది. మనస్సును స్వాధీనంలో వుంచుకొనటం చాల కష్టసాధ్యమైనప్పటికీ సాధన ద్వారా దానిని మనం సాధించుకొన వచ్చును. **'బంధానికైనా, మోక్షానికైనా మనస్సే కారణం'** అని భగవద్గీత చెప్తుంది. ఆవేశం ఫలితం ఏమనగా అది మనల్ని తప్పుదారి పట్టిస్తుంది. కామ, క్రోధ, మోహ, మద, మాత్సర్యములను జయించినపుడు మనిషి తనమనస్సుపై నిగ్రహం సాధిస్తాడు. ప్రజాకవి వేమన ఏమన్నాడో చూద్దాం.

"కుక్కను తిన్నవాడు గురులింగ జంగంబు
పందిని తిన్నవాడు పరమయోగి
ఏనుగును తిన్నవాడు ఎంత సుజ్ఞానయా
విశ్వదాభిరామ వినురవేమా!"

పై పద్యంలో కుక్కనుతిన్నవాడు అనగా తనలోని విశ్వాన్ని కనుగొన్నవాడు, మరుగుజ్జతనాన్ని జయించినవాడు, శివభక్తుడైన జంగదేవరతో సమానం. పందినితిన్న వాడు అనగా తనలోని నీచత్వాన్ని జయించినవాడు పరమయోగితో సమానం; ఏనుగును తిన్నవాడు అనగా తనలోని "అహంకారాన్ని" జయించినవాడు గొప్ప జ్ఞానితో సమానం అని.

అందువలన మనస్సును ఏ వయస్సులో ఏ పనులు చేయాలో ఆ పనులయందే లగ్నం చేసి శ్రమించినపుడు జయమును పొందవచ్చును. ఎప్పుడైతే మనస్సు నిలకడగా వుంటుందో ఆ వ్యక్తి సమాజంలోనూ, కుటుంబంలోనూ మన్నింపబడతాడు. రుగ్మతల బారి నుండి తప్పించుకుంటాడు. తన జీవన విధానమును చక్కగా మలచుకొని ముందుకు పోతాడు. **మనస్సు వుంటే మార్గాలు అనేకం వుంటాయి** - పనిని సాధించుకొనుటకు - అన్న సామెత అందరికీ విదితమే కదా, ఉత్తమసాహిత్య పఠనం మనస్సును వికసింప చేస్తుంది. ఆహ్లాదపరుస్తుంది.

3. సాంఘిక స్థితి (Social dimension) : సాంఘికంగా బాగుండుటమంటే - వ్యక్తి తనకు తాను సమగ్రంగా, సామరస్యంగా వుండటం. ఆ వ్యక్తి ఇతరులతోనూ, సంఘంతోనూ సామరస్యంగా, సమగ్రతతో ఉండటం, సత్సంబంధాలు కల్గివుండటం, సాంఘిక ఆరోగ్యం నిర్మాణాత్మక, ఆశావాద, భౌతిక వాతావరణంలో - అనగా ఆర్థికమరియు నివసించే స్థితి గతులతోనూ, నిర్మాణాత్మక (positives) మానవ వాతావరణంతో కలిసి వుంటుంది.

4. ఆధ్యాత్మికత స్థితి (Spiritual dimension): ఈనాడు ఆధ్యాత్మిక విషయం కూడా ఆరోగ్యం విషయంలో ప్రాముఖ్యాన్ని సంతరించుకున్నది. ఒకవ్యక్తి జీవితంలో ఒక ప్రయోజనము మరియు అర్థమును పొందుటకు ఆరోగ్యం అవసరం. ఆధ్యాత్మిక ఆరోగ్యం జీవితంలో సమగ్రతనూ, సూత్రబద్ధతను, నీతిని, ప్రయోజకత్వాన్ని, ఉన్నతస్థాయిలో వుండుటకు మరియు వివరించుటకు వీలుకాని ప్రత్యేక కళాత్మకస్థితిని నమ్ముటను కల్గిస్తుంది.

5. భావోద్రేకస్థితి (Emotional dimension): చారిత్రకంగా మానసిక మరియు భావోద్రేకస్థితులు దాదాపు ఒకటే. లేక దగ్గర సంబంధం గల మూలములు. మానసిక స్థితి విషయాన్ని తెలుసుకోవటంగానూ, భావోద్రేకస్థితి 'అనుభూతి'కి సంబంధించినది

గానూ వుంటుంది. మానసిక, జీవశాస్త్ర వేత్తలు ఈ రెండు స్థితులను వేరుపరచటంలో కృతకృత్యులయ్యారు. మానవత యొక్క రెండు కోణాలు (స్థితులు)గా మానసికమరియు భావోద్రేకతలను - మానవ ఆరోగ్యం యొక్క రెండు స్థితులుగా భావించవ్చును.

6. వ్యాపక / ఉద్యోగస్థితి (Vocational dimension) : జీవితంలో ఉద్యోగం లేక వ్యాపకం అనేది క్రొత్త స్థితి. మానవ ఉనికి యొక్క భాగమే ఇది. మానవుని లక్ష్యాలకు, సామర్థ్యానికి, పరిమితులకు **'పని'** 'WORK' ని సంధానించినపుడు 'పని' అనేది మానసిక మరియు శారీరక ఆరోగ్యాన్ని వృద్ధి చేస్తుంది. శారీరకశ్రమ శారీరకదారుఢ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. లక్ష్యాలను సాధించటం వల్ల పనిలో ఆత్మావలోకనం అనునవి సంతృప్తికి, మరియు ఆత్మవిశ్వాసమును కల్గించే మూలము (source) అవుతుంది. ఉద్యోగం కోల్పోయినవారికి, రిటైరు అయిన వారికి దీనిని గురించి బాగా తెలుస్తుంది. ఉద్యోగం పురుష లక్షణం అన్నది నాటిసామెతె ఐతే **ఉద్యోగం లేక వ్యాపకం స్త్రీ, పురుషుల లక్షణం అన్నది నేటి సామెత.** కొందరికిది సంపాదనా మార్గంగానూ, కొందరికి జీవితంలో విజయం గానూ వుంటుంది.

7. యితర స్థితులు :- వేదాంతస్థితి, సాంస్కృతిక స్థితి, సాంఘిక, ఆర్థికస్థితి, పర్యావరణస్థితి, విద్యాస్థితి, పౌష్టికాహారస్థితి; జబ్బు నయమయ్యే స్థితి, వ్యాధినిరోధక స్థితి మొ॥ ఆరోగ్యం యొక్క ఇతర స్థితులుమరియు ఆరోగ్యమును ప్రభావితం చేసేవి.

ఉన్న (దనెడు) ఆరోగ్యం

POSITIVE HEALTH

ఉన్న (దనెడు) ఆరోగ్యం (positive health) అంటే శరీరం మరియు మనస్సు ఖచ్చితం (perfect) గా పనిచేయుటం అనగా జీవస్థితిలో శరీరంలోని ప్రతికణము సరిగ్గా పనిచేయటం; మరియు మానసికంగా పరిసరాలతో వ్యక్తి బాగా వున్నట్లు అనుభూతిని పొందుట; మరియు సాంఘికంగా సాంఘిక వ్యవస్థతో తగినంత సామర్థ్యంతో పాల్గొనుట. జీవన సరళిని, ప్రమాణమును పెంచుకొనుట, సాంఘిక వ్యవస్థతో తగినంత సామర్థ్యంతో పాల్గొనుట జీవన సరళిని, ప్రమాణమును పెంచుకొనుట.

ఆరోగ్యము, అనారోగ్యము ప్రక్కప్రక్కనే వుంటాయి. ఆరోగ్య, అనారోగ్య వృత్తంలో అతిక్రింది స్థాయిలో వుండేది మరణం. అతిపై స్థాయిలో వుండేది ఉన్న (దనెడు) ఆరోగ్యం, ఒక వ్యక్తి యొక్క ఆరోగ్యం స్థిరం (Not static) కాదు. అది ఎప్పుడూ మారుతూ వుండే చురుకైన పరిణామం. ఇవాళ బాగా ఆరోగ్యంగా వున్నా మనం రేపు అతి తక్కువ ఆరోగ్యంతో వుండవచ్చు. అందువల్ల సంపూర్ణ ఆరోగ్యం అనేది ఎప్పటికీ అలాగే వుండే స్థితి కాదు. కాని దానిని ఎప్పుడూ పునరుద్ధరించుకోవచ్చు.

ఆరోగ్య వృతము (Spectrum of Health)

1) ఉన్న (దనెడు) ఆరోగ్యం positive health
2) శ్రేష్ఠతరమైన ఆరోగ్యం Better health
3) అనారోగ్యం నుండి స్వేచ్ఛ Freedom from sickness

---

4) గుర్తించబడని అనారోగ్యం Unrecognised sickness
5) తేలికపాటి అనారోగ్యం Mild sickness
6) తీవ్రమైన అనారోగ్యం Severe sickness
7) మరణం Death.

ఆరోగ్యమును ప్రభావితం చేసేవి

ఈ క్రింది అంశాలు ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. 1) వంశం (Heredity), 2) పర్యావరణం (Environment), 3) జీవనసరళి (Life style), 4) సాంఘిక, ఆర్థిక పరిస్థితులు (Socioeconomic conditions), 5) ఆరోగ్యము మరియు కుటుంబ సంక్షేమ సేవలు (Health, Family welfare services), 6) ఇతర కారణాలు (Other factors)

1) వంశం (Heredity): ఒకనాడు వివాహములు నిశ్చయించేటప్పుడు, వంశం, నడవడి మొ॥ అంశాలను ప్రముఖంగా పరిగణనలోకి తీసుకునేవారు. కారణం - మానవుని భౌతిక, మరియు మానసిక ప్రవృత్తులు (Traits) లేక ప్రత్యేక లక్షణములు గర్భధారణ సమయంలో అతని జన్యు కణముల (Genes) స్వభావం (Nature) పై నిర్ణయించబడతాయి. అనేక జబ్బులు వంశపారంపర్యగా వస్తాయి. ఉదా॥ Errors of Metabolism: మానసిక మాంద్యత, రక్తపోటు, డయాబిటస్ మెల్లిటస్; బట్టతల మొ॥ కొన్ని వ్యక్తిగత ప్రవర్తన లక్షణాలు కూడా రావచ్చును. అందుకే "తల్లిచేలో మేస్తే బిడ్డ గట్టున మేస్తుందా? "అన్న సామెత; "పుట్టుకతో వచ్చినవి పుడకలతో కాని పోవు" అన్న సామెతల్ని మనం ఈ సందర్భంగా గుర్తుకు తెచ్చుకోవచ్చు.

2. పర్యావరణం లేక వాతావరణం: ఆరోగ్యం మన చుట్టూ వుండే వాతావరణం పైన ఆధారపడి వుంటుంది. ఈ వాతావరణం రెండు రకాలు.

ఎ) అంతర్గత (Internal) వాతావరణమగా "శరీరంలోని ప్రతియొక్క కణం మరియు ప్రతి భాగము, ప్రతి ఒక్క ధాతువు, అవయువము, అవయువమండలము మరియు అవి సక్రమంగా ఒకదానికొకటి సంధానించుకుంటూ మనగల్గటం".

బి) బాహ్యావాతావరణం అనగా - మనిషి పుట్టాక అతనిచుట్టూ వుండే (పరిస్థితులలో వుండటం) వాతావరణానికి గురికావటం. అతనిచుట్టూ వాతావరణం, అతని ఇంటి చుట్టూ వాతావరణం, అతని వ్యక్తిగత అలవాట్లు ఉదా॥ పొగత్రాగటం, సారాయిసేవనం, తినే అలవాట్లు మొ॥ అతని వృత్తిలో, సాంఘిక, ఆర్థిక మరియు నీతికి సంబంధించిన వాతావరణం మొ॥ అన్నీ

మనిషి చుట్టూ వుండి అతని శరీర, మానసిక మరియు సాంఘిక బాగు (well being) ను ప్రభావితం చేస్తాయి. వాతావరణం సరిగ్గా వున్నట్లయితే మనిషి తన భౌతిక, మానసిక సామర్థ్యాన్ని పూర్తిగా వినియోగించుకుంటాడు.

3) జీవన సరళి (Life style) : జీవన విధానమును మనం తలిదండ్రులతో, బంధువర్గంతో, స్నేహితులతో, యితరులతో, పాఠశాలలో, ప్రచార సాధనముల ద్వారా సాంఘిక సంబంధాలలో నేర్చుకుంటాము. సంస్కృతి, వ్యక్తి ప్రవర్తన, అలవాట్లు - మద్యపానము, ధూమపానము, జూదం మొ॥ జీవన సరళిలో వుంటాయి. ఆరోగ్యమును పెంపొందించుకోవాలంటే జీవన విధానం సరిగా వుండాలి. సరైన ఆహారం, తగినంత నిద్ర, తగిన శరీర శ్రమ మొ॥ కావాలి. వాతావరణం పరిశుభ్రంగా లేకపోవటం, తిండి సరిగా లేకపోవటం, వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత లేకపోవటం; అనారోగ్యమును పెంచే మానవుని ప్రాచీన అలవాట్లు ఉదా ॥ దేవాలయములకు వెళ్లినపుడు పరిశుభ్రంగా లేని "కోనేటి స్నానాలు", పరిశుభ్రంగా లేని నీరున్న వాగుల్లో, ఏరుల్లో, నదుల్లో, తిరునాళ్లలో స్నానాలు మొ॥ ముఖ్యంగా పిండప్రదానం , తద్దినం మొ॥ కర్మకాండలకు చేసేవి, ఇతర దురాచారాలు మొ॥నవి గల జీవనసరళి ఆరోగ్యమునకు భంగం కల్గిస్తుంది.

4. సాంఘిక, ఆర్థిక పరిస్థితులు : చిరకాలంనుండి సాంఘిక, ఆర్థిక పరిస్థితులు మానవుని ఆరోగ్యమును ప్రభావితం చేస్తున్నాయి. 1) ప్రపంచంలో ప్రజల ఆరోగ్యాన్ని వారి సాంఘిక మరియు ఆర్థిక అభివృద్ధే నిర్ణయిస్తుంది. ఉదా ॥ జాతీయ తలసరి ఆదాయం, విద్య, ఆహారం, ఉపాధి, నివాసం, దేశ రాజకీయ పరిస్థితి మొ॥ ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగ్గా వుండాలంటే - కావాల్సిన వస్తువులకు కొనుక్కునే శక్తి పెరిగి జీవన స్థాయిని, ప్రమాణమును పెంచుకొని, కుటుంబాన్ని పరిమితం చేసుకొని, రోగకారకములను దూరంగా వుంచుకొని - ఆరోగ్యంగా సంఘంలో జీవించవచ్చును. ఆర్థిక దుస్థితిలో వున్నవారు సరైన ఆహారం లేక జబ్బులకు గురై - మలేరియా, క్షయ, టైఫాయిడ్, కుష్ఠు, కలరా కామెర్లు, శ్వాశకోశ వ్యాధులు మొ॥ వాటిని నయం చేసుకోలేక మరణిస్తున్నారు. ధనికవర్గాల్లో సైతం సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోనందున గుండెపోటు, డయాబెటిస్ మెల్లిటస్, కాన్సరు మొ॥ జబ్బులకు గురౌతున్నారు. వైద్యవిజ్ఞానం ఎంతో పెరిగినా వైద్యం యింకా ధనికులకే ఎక్కువగా అందుబాటులో వున్నది. సమాజంలో యింకా తొలగని కులవ్యవస్థ, అంటరానితనం మొ॥ వాటివల్ల ఆరోగ్య విధానాల పట్ల

బీదవర్గాలకున్న అజ్ఞానంవల్ల, అనారోగ్యకరమైన నివాస మరియు ఆహారపు అలవాట్లు కూడా అనారోగ్యమునకు గురిచేస్తున్నాయి.

i) విద్య : విద్యకూడా ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతుంది. విద్యనేర్చుకున్నందున ఆరోగ్యపు అలవాట్లు, పద్ధతులను తెలుసుకోగల్గుతారు. విద్యావంతులు అనారోగ్యమును సరైన సమయంలో గుర్తించి డాక్టరును సంప్రదించి తగుచికిత్స, జాగ్రత్తలు తీసుకోగల్గుతారు. వ్యాధినిరోధక టీకాలను సరిగ్గా తీసుకోగల్గుతారు. తమ పిల్లలకు కూడా వ్యాధి నిరోధక టీకాలు యిప్పించి, తగుచర్యలు తీసుకోగల్గుతారు. ముఖ్యంగా స్త్రీలు విద్యావంతులైతే ఆరోగ్య సమస్యలను త్వరితంగా పరిష్కరించుకోవచ్చును. ఆరోగ్యవంతమైన సమాజాన్ని త్వరగా నిర్మించుకోవచ్చును. ముఖ్యంగా ఆహారపదార్థములను వండుటలో విద్య చాల ఉపయోగపడుతుంది. కూరగాయల పోషకవిలువల్ని కాపాడుకుంటూ వంట చేసుకోగల్గుతారు.

ii) వృత్తి : సరైన ఉపాధి వున్నట్లయితే ఆరోగ్యమును రక్షించుకుంటూ ఉత్పత్తిని పెంచి ఉన్నత ప్రమాణాలతో జీవించవచ్చును. ఉపాధి లేనట్లయితే మానసికంగా కృంగి, కృశించి అనారోగ్యం పాలయి, ఆదాయం లేక సంఘంలో చిన్నచూపు చూడబడి చివరకు మరణానికి దారి తీస్తుంది. కనుక యుక్త వయస్సు వచ్చిన స్త్రీ, పురుషులు ఇద్దరూ ఉపాధిని కల్గివుండటం వల్ల వారు, వారి ద్వారా వచ్చే కుటుంబము ఆరోగ్యముగా వుంటుంది. వృత్తులలో కూడా కొన్ని అనారోగ్యమును కల్గించేవిగా వుంటాయి. ఆ సందర్భాలలో ఆరోగ్యరక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలి.

iii) రాజకీయ వ్యవస్థ : పనిచేసేచోట మరియు నివసించేచోట ప్రజలయొక్క ఆరోగ్య సమస్యలను, ప్రమాదాలను నివారించాలంటే - సాంఘికంగా, ఆర్థికంగానే కాక రాజకీయ పరంగా తగిన చర్యలు తీసుకోవాలి. ప్రతిదేశం తన స్థూలజాతీయోత్పత్తి (GNP) లో కనీసం 5% సాంఘిక, ఆరోగ్య సంక్షేమమునకు బడ్జెటును కేటాయించాలని WHO సూచించినది. కాని మన భారతదేశములో కేవలం 3% మాత్రమే బడ్జెట్టులో సాంఘిక, ఆరోగ్య సంక్షేమమునకు కేటాయించారు. అందువలన కనీసం రక్షితనీరు కూడా కరువై ప్రజలు అనారోగ్యం పాలవుతున్నారు. ప్రైవేటు ఆస్పత్రులు ప్రభుత్వం నుండి రాయితీలు మాత్రం పొందుతూ చట్టప్రకారం పేదలకు - ఉచిత వైద్య సేవలను అందించుటలేదు. ప్రభుత్వఆస్పత్రులలో సేవలు అధ్వాన్నంగా వుంటున్నాయి. పట్టించుకునే నాథుడు లేక

ప్రజలు కష్టాలననుభ విస్తున్నారు. నకిలీ వైద్యుల బెడదను కూడా నేటి ప్రభుత్వం అరికట్టలేకపోతున్నది. కనుక ప్రజల ఆరోగ్యసమస్యలు తీరాలంటే రాజకీయవ్యవస్థకు చిత్తశుద్ధి వుండాలి. అందుకు ప్రజలు కూడా ఆ వ్యవస్థను ప్రశ్నించాలి. నిలదీయాలి, సౌకర్యాలు పొందాలి.

5) ఆరోగ్య సేవలు : ఆరోగ్యమును పెంపొందించుటకు మరియు అనారోగ్యనివారణకు, జబ్బుల చికిత్సకు - సంఘస్థాయిలో, వ్యక్తిగతస్థాయిలో, ప్రభుత్వస్థాయిలో ఆరోగ్య మరియు కుటుంబ సంక్షేమ సేవలు అవసరం. ఉదా ॥ చిన్నపిల్లలకు వ్యాధినిరోధక టీకా కార్యక్రమం - దీనిని అమలుచేస్తే ఆయా జబ్బులు రాకుండా నిరోధించవచ్చును.

అలాగే ప్రభుత్వం ప్రజలకు రక్షితనీటిని సరఫరా చేస్తే నీటి కాలుష్యం వల్ల వచ్చే వ్యాధులను నివారించుకొనవచ్చును. ఉదా ॥ అతిసారము, కలరా, అమీబియాస్; కామెర్లు మొ॥

గర్భిణీ స్త్రీలకు ప్రసవానికిముందు, ప్రసవంలో, ప్రసవం తరువాత తగిన వైద్య సేవలను అందిస్తే - మాతా, శిశు మరణాల రేటును తగ్గించవచ్చును.

పిల్లలకు, అవసరమైన పెద్దలకు విటమిన్ 'ఎ' మరియు ఐరన్ మాత్రలు, పోషకాహారం పంపిణీ చేస్తే అంధత్వమును, రక్తహీనతను, మరియు పౌష్టికాహారలోప రోగములను నివారించవచ్చును.

తిరునాళ్లలో, మరియు గ్రామాలలో యితర ప్రదేశాలలో జరిగే మతపరమైన యితర ఉత్సవాల సమయంలో కలరా, టైఫాయిడ్, ధనుర్వాతము మొ॥ వ్యాధినిరోధక టీకాలను ప్రజలకు నిర్బంధంగా వేయాలి.

జనాభా అదుపుకు - మతప్రమేయం లేకుండా "ఒకరు లేక అసలేవద్దు one or none" నినాదంతో కుటుంబ నియంత్రణను అమలుజరిపితే ప్రజల ఆరోగ్యస్థితి మెరుగుపడి జీవనకాలం (Life time) పెరుగుతుంది.

Primary Health Centre ప్రాథమిక ఆరోగ్యకేంద్రం (PHC) పేరిట జరుగుతున్న ఆరోగ్యమరియు సంక్షేమ కార్యక్రమములను సిబ్బంది, నాయకులు - చిత్తశుద్ధిగా అమలుచేస్తే - ఆ కేంద్రాలలో పనిచేస్తున్న డాక్టర్లు ప్రైవేటు ప్రాక్టీసు చేయకుండా

వుంటే ఆ సేవలు అట్టడుగు స్థాయిలోని ప్రజలకు అందితే "ప్రజారోగ్యం" పెరిగి జాతీయస్థాయిలో అన్ని రంగాల్లో ఉత్పత్తి పెంచుకొనవచ్చు.

AIDS (ఎయిడ్స్) - అంటే "సాంక్రమిక వ్యాధి నిరోధకత తరుగుదల లక్షణావళి" (Hepatitis-B) హెపటైటిస్-బి అను ప్రాణాంతకమైన కామెర్లు; రాబీస్ (Rabies) పిచ్చికుక్క కాటు జబ్బు యితర సుఖవ్యాధుల (STD) గురించి ప్రజల్ని చైతన్యపరచి, తగిన చర్యల్ని ప్రభుత్వం చేపట్టాలి. చట్టాల్ని కఠినంగా అమలు పరచాలి.

6. ఇతర కారణాలు : కేవలం ఆరోగ్య పరిరక్షణ శాఖే కాకుండా - ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన వ్యవస్థలు ఉదా॥ ఆహారం మరియు వ్యవసాయం, విద్య, పరిశ్రమలు, సంక్షేమం, గ్రామీణ అభివృద్ధి శాఖలు కూడా మెరుగుపడితే జీవనస్థాయిని పెంచుకొనవచ్చు. తగిన ఉపాధి కల్పన, జీతాల పెరుగుదల, ముందుగా చెల్లించే ఆరోగ్య, వైద్య కార్యక్రమాలు; కుటుంబానికి ఊతమిచ్చే వ్యవస్థలు కూడా తోడ్పడతాయి. వైద్యం (మందులతో) ఒక్కటే ప్రజలకు ఆరోగ్యాన్ని, బాగును యివ్వలేదు. పైన పేర్కొన్న యితర కారణాలు కూడా తోడ్పడతాయి. అయితే వ్యక్తి ప్రమేయంతో కూడా ముడిపడివున్నది.

నేటి యువత - కౌమారదశ - సమస్యలు - సూచనలు

మానవ జీవిత చక్రంలో కౌమార, యవ్వన దశలు ముఖ్యమైనవి. ఒక వ్యక్తి జీవితంలో ఒక మలుపు. ఈ దశలలో యువతీయువకులు శరీరంలో వస్తున్న మార్పులకు - తదనుగుణంగా మానసికంగా వచ్చే మార్పులకు, తమచుట్టూ వున్న వాతావరణ పరిస్థితులకు లోనవుతారు. యుక్తవయస్సులో మంచి స్నేహితులు, మంచి కుటుంబవాతావరణం (తలిదండ్రులు, తోబుట్టువులు) ఉపాధ్యాయులు వ్యక్తిత్వవికాసానికి సంబంధించిన మంచి వేదికలు యువతను మంచి మార్గాన నడిపిస్తాయి. 10 నుండి 24 సం॥ల మధ్యగల వయస్కులు ఈ దశ క్రిందకి వస్తారు.

ముఖ్యంగా వీరు విద్యార్థి దశలోనే వుంటారు. లేదా ఉద్యోగమో, స్వయం ఉపాధి కల్పనలోనో వుంటారు. లేదా ఎక్కువశాతం యింకా పెద్దల సంరక్షణ (సంపాదనలో) జీవిస్తుంటారు. బాల్యజీవితం కూడా ఈ దశపై ప్రభావం చూపుతుంది. బాల్యం క్రమశిక్షణలో సాగితే కౌమార, యవ్వనదశల్లో కూడా భారతీయ లేక దేశ సంస్కృతి ప్రభావంలో వుంటారు. అయితే నేడు యువతకు లక్ష్యాల విషయంలో కన్‌ఫ్యూజన్ వుంది. తూర్పుదేశంలో పునాదులు కాని వారికి పశ్చిమదేశాలు ఆదర్శం. ఇప్పటికిప్పుడు వచ్చేపడే సమస్యలు, రోజూ చేయాల్సిన పనులు, ప్రస్తుత పాషన్లు; ఇప్పటిగురించి - మాత్రమే ఆలోచనలు, నిరుద్యోగం - పెద్దలను ధిక్కరించడం లేదా అగౌరవపర్చటం - ఇదీ నేటి యుక్తవయస్కులస్థితి. అంతేకాక నేటి పత్రికారంగం టి.వీ, రేడియో, సినిమా, ఇంటర్‌నెట్ మొ॥ ప్రసారసాధనాలు యువతీ యువకులను పెడదారి పట్టించే ప్రయత్నం చేస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా గమనించదగ్గ సమస్యాత్మక విషయాలు ఈ క్రింది విధంగా వున్నాయి.

i. శారీరక మార్పులకు అనుగుణంగా వచ్చే మానసిక దుర్బలతకు లోనై - శృంగారపరమైన ఆలోచనల్లో మునిగి, ప్రేమల్లోపడి చేస్తున్న పని లేక చదువుపై శ్రద్ధ కోల్పోవటం.

ii. నాగరికత పేరిట - ధూమపాన, మద్యపాన, మాదకద్రవ్యాల వినియోగించుట మొదలగు దురలవాట్లకు బానిసలుగా మారి కుటుంబంలో, తన జీవితంలో సంక్షోభం సృష్టించుట. క్రమశిక్షణ తప్పి కొరకురాని కొయ్యలుగా తయారవటం.

iii. మానసిక దుర్బలతకులోనై కలలు కనటం; వాస్తవవాదం నుండి దూరమై - మానసిక ఆందోళనకు గురై హస్త ప్రయోగము వంటి అలవాటుకు గురై, 'సంసార జీవితానికి' పనికిరానేమోనన్న దిగులకు లోనవటం.

iv. తమను గురించి తామే ఆలోచించుకోక మనస్తాపం చెంది సోమరితనానికి అలవాటు పడటం. శ్రమలేకుండా సుఖపడాలన్న ఆలోచనలో వుండటం, కుటుంబానికి సమాజానికి సమస్యగా మారటం.

v. కొందరు పూర్తి వ్యాపార దృపథంలో జీవితాన్ని కొలచి - స్వర్థలతో సుఖమయమైన జీవితాన్ని సమస్యలుగా సృష్టించుకోవటం.

పైన పేర్కొన్న సమస్యలను ఈ క్రింది సూచనలను పాటిస్తే వాటి పరిష్కరించుకొన వచ్చును.

1. పెద్దలను గౌరవించటం, ముఖ్యంగా తల్లిని, తండ్రిని, గురువును - యితర పెద్దలను గౌరవించటం. **ముఖ్యంగా తల్లిని గౌరవించని వారికి కుటుంబంలోనూ, సంఘంలోనూ ఆదరణ; గౌరవం ఉండవు.** పెద్దలను గౌరవించుట ద్వారా తన వయస్సును బట్టి తను నెరవేర్చవలసిన కర్తవ్యాన్ని గుర్తుకు తెచ్చుకొని వున్న పరిస్థితులలో నిర్మాణాత్మక దృక్పథం (Positive thinking) తో వ్యవహరించి సుశిక్షతులుగా తయారుకావటం. స్వేచ్ఛగా తమ అభిప్రాయాలను తలి దండ్రులకు చెప్పి సక్రమంగా తమకుకావలసిన వాటిని సాధించుకొనవచ్చును. సంపాదన మొదలు పెట్టిన తరువాత కాని యుక్తవయస్సు వచ్చాకగాని, వివాహం చేసుకొని దంపతులు పరస్పర విశ్వాసంతో జీవించటం, వివాహమునకు ముందు, వివాహేతర శృంగారజీవితానికి స్వస్తిచెప్పాలి. చూచిన ప్రతి వస్తువూ స్వంతం కావాలన్న ఆలోచన మంచిది కాదు. ప్రకృతి సౌందర్యము ఆరాధనీయమే కాని అంతా స్వంతం కావాలనుకోవటం భ్రమ, దురాశ.

స్త్రీ, పురుషులు అన్నింటా సమానంగా జీవితాన్ని పంచుకోవాలి. సమాజం పట్ల బాధ్యతగా వ్యవహరించాలి. పరుగులిడే వయస్సుకు మనస్సు పగ్గం వేయాలి. జీవితం అనుభవించటానికే కాని విచ్చలవిడి జీవితం విచ్చినకరం. ఎయిడ్స్ వంటి వ్యాధులు పొంచివున్న నేటి ప్రపంచంలో **'ఒకే జీవిత భాగస్వామి'** అన్న నినాదాన్ని యువతీ యువకులు చేపట్టాలి. "తరతరాల సామాజిక రుగ్మత - వ్యభిచారం"ను రూపుమాపాలి. ఈ విషయంలో యువతుల పాత్రకు ఎంతో ప్రాముఖ్యం వుంది.

2. ప్రతిదేశ పౌరునికీ ఆ దేశ సంస్కృతిని పరిరక్షింపవలసిన అవసరం వుంది. అనర్థకమైన అనుకరణలు వద్దు. ఆలోచించగల మనిషిగా - ఆరోగ్యవంతంగా వుండటానికి ఆరోగ్యవంతమైన ఆలోచనలు చేయాలి. శారీరక వ్యాయామం, క్రీడలు, ఉత్తమ సాహిత్య పఠనం, సజ్జన సాంగత్యం మొ॥ కౌమారదశనుండే యువతీ యువకులు నేర్చుకోవాలి. స్పష్టంగా ఆలోచించటం నేర్చుకోవాలి.

ముఖ్యంగా యుక్తవయస్సులో మంచి స్నేహితులు, మంచి కుటుంబ వాతావరణం వ్యక్తిత్వ వికాసానికి సంబంధించిన మంచి వేదికలు యువతను మంచి మార్గాన నడిపిస్తాయి. నేడు యువతకు లక్ష్యాల విషయంలో గందరగోళం వుంది. తూర్పుదేశములో పునాదులు కాని వారికి పశ్చిమదేశాల అలవాట్లు రోజూ చేయాల్సిన పనులు, క్రొత్తఫ్యాషన్లు, ఇప్పటి గురించి మాత్రమే ఆలోచనలు, నిరుద్యోగం - ఇదీ నేటియుక్తవయస్కులస్థితి. యీ స్థితిని నుండి బయటకు రావాలి. మనదేశం, మన సంస్కృతి అన్న ఆలోచనల్లోకి రావాలి. సినిమాల్లో, టి.వీ.ల్లో యితర ప్రచార సాదనాల్లో చూపించుతున్నట్లుగా జీవితం ఉండదని తెలుసుకోవాలి. ఎవరి కర్తవ్యాన్ని లేక ధర్మాన్ని వారు నిర్వర్తించినపుడే కుటుంబం, తద్వారా సమాజం మనుగడ సాగిస్తుంది. శీతోష్ణ పరిస్థితులను బట్టి ఒకదేశంలో మద్యపానం అవసరమైతే (మితంగా) మరొకదేశంలో ఆ అవసరం లేదు.

ఆదాయానికి, ఆరోగ్యానికి గండికొట్టే - ధూమపానం, మద్యపానం, మాదక ద్రవ్యాలసేవనం కూడదు. తమతమ బిడ్డలు ఆరోగ్యంగా, బలంగా పుట్టి సక్రమంగా పెరగాలంటే యువతీ యువకులు దుర్వ్యసనాలకు పోరాదు. మనిషి ఆలోచనల్ని మట్టుబెట్టి మానవత్వాన్ని కాలరాచి, పశుత్వాన్ని, రాక్షసత్వాన్ని పెంచే మద్యపానం అసలేవద్దు. ఒంటరిగా జీవించవద్దు. సాంఘిక బాధ్యతతో సదాచార జీవనం సాగించాలి.

3. యుక్తవయస్సు వచ్చాక రోజులో పగలు జరిగిన సంఘటనలవల్ల కాని, మనస్సులో వున్న కోరికల వల్ల గాని నిద్రలో కలలు రావటం సహజం. అలాగే యువకులకు నిద్రలో వీర్యస్ఖలనం అవటమూ సహజమే. ఇది జబ్బుకాదు. కొందరు అది ఒక జబ్బు అనుకొని భయపడి నకిలీ వైద్యుల ప్రకటనలకు ఆకర్షింపబడి వారివద్దకు వెళ్లి డబ్బులు పోగొట్టుకొని మోసపోతుంటారు. మరికొందరు యువతీయువకులు హస్తప్రయోగానికి అలవాటుపడి నీరసించిపోయి పెళ్లంటే భయపడి మానసిక ఆందోళనకు గురిఅవుతారు.

వ్యభిచారం కన్నా హస్త ప్రయోగం మేలు. మనస్సును నిలువరించుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి. నిద్ర రాకపోతే ఏదైనా పుస్తకం చదవటమో, టి.వీ. చూడటమో లేక 100 నుండి వెనక్కు అంకెలు లెక్కపెట్టడం మొదలుగునవి చేసాక నిద్రవచ్చాక నిద్రించాలి. గాఢమైన నిద్ర శారీరక మరియు మానసిక బడలికను తీరుస్తుంది.

యువత చేయవలసినవి	యువత చేయకూడనివి
1. క్రమశిక్షణ, సమయపాలన, ఆరోగ్య సూత్రములను పాటించుట.	1. అతిగా అలసత్వముతోనూ, సోమరి తనముతోనూ వుండ కూడదు. అతిగా వినోదకార్యక్రమములకు సమయం వెచ్చించకూడదు.
2. వయస్సుకు తగినట్లుగా కుటుంబం లోనూ, సమాజంలోనూ బాధ్యత గల పౌరులుగా మనలుట. సజ్జన సాంగత్యం.	2. ఒంటరితనంగా వుండకూడదు.
3. పనిలో నిమగ్నమైవుండుట. సంతృప్తి కరమైన పనిని ఎన్నుకొనుట.	3. ధూమపానము చేయవద్దు.
4. దైనందిన కార్యక్రమాల పట్ల శ్రద్ధ మరియు మధ్య మధ్యలో పునరాలో చించుట.	4. సారాయి, బ్రాందీ, విస్కీ, యితర మాదక ద్రవ్యాలు సేవించకూడదు.
5. ఉత్తమసాహిత్యాధ్యయనం. ధ్యానం చేయుట	5. స్వంతవైద్యము చేసుకొనకూడదు.
6. పెద్దలను, స్త్రీలను గౌరవించుట, పిల్లలను ప్రేమించుట, వృద్ధుల పట్ల జాగ్రత్త వహించుట.	6. అశ్లీల సాహిత్యాన్ని చదువవద్దు. చెడు స్నేహాలు వద్దు.
7. తగిన సంపూర్ణ ఆహారమును తీసుకొనుట; తగినంత నీరు త్రాగుట, మంచి గాలి, వెలుతురు వచ్చే ప్రదేశంలో వుండి, తగినంత నిద్ర పోవుట.	7. అర్ధరాత్రివరకూ, మేల్కొనుట, తిరుగట వద్దు.
	8. జూదము, అబద్ధమూ చేయవద్దు
	9. అకాలభోజనం వద్దు అధిక శ్రమ, మానసిక వత్తిడికి లోను కావద్దు.

చిన్న పిల్లల సమస్యలు - సూచనలు

పసిపాపలు, చిన్నపిల్లలు నేడు జనాభాలో 20-40% వున్నారు. వారిని గురించి, వారికి వచ్చే ముఖ్యవ్యాధులు, జాగ్రత్తల గురించి స్థూలంగా చర్చిద్దాం.

భారతదేశంలో చిన్నపిల్లలు ఈ క్రింది రుగ్మతలకు గురవుతున్నారు

1. డయేరియా (Diarrhoea) అనగా విరేచనాలు వాటికి సంబంధించిన వ్యాధులు.
2. ఆహారలోపం వల్ల వచ్చే వ్యాధులు
3. అంటువ్యాధులు - ముఖ్యంగా క్షయవ్యాధి.
4. క్రిముల (పరాన్నజీవులు) వల్ల కలిగే వ్యాధులు (Parasitic infestation)
5. రక్తహీనత (Anaemia)
6. విటమిన్ల లోపం వల్ల కలిగే వ్యాధులు
7. పుట్టుకతో వచ్చే వంశ పారంపర్య లేక యితర లోపాల వల్ల కలిగే వ్యాధులు
8. చర్మ వ్యాధులు
9. శ్వాసకోశ మరియు ముక్కు, గొంతు, చెవి వ్యాధులు మొ॥

అయితే వ్యాధి తీవ్రంగా, వున్నట్లయితే పిల్లల్ని హాస్పటల్లో చేర్చి వైద్యం చేయించాలి. తీవ్రతతక్కువగా వున్నట్లయితే out patients గా చికిత్స చేయించవచ్చును.

పిల్లల సంరక్షణ తల్లి గర్భం దాల్చిన నాటి నుండి సుమారు పుట్టిన తరువాత 14-15 సం॥ల వరకు కొనసాగుతుంది.

ఆస్పత్రులలోను, ఆస్పత్రుల బయట మరియు వివిధ ఉపన్యాసాలు, టి.వీ. రేడియో సినిమాల ద్వారా పిల్లల ఆరోగ్యంపట్ల తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలను పిల్లల తలిదండ్రులకు తెలియజేయాలి.

పిల్లలను ప్రతి సం॥ సాధారణ ఆరోగ్యపరీక్ష (General health checkup) లను School health programme లో గాని లేక ఆస్పత్రిలో గాని చేయించి డాక్టరు

సలహా ప్రకారం తగు చర్యలు, చికిత్స తీసుకోవాలి. వారి ఆరోగ్యమును ఎప్పుడూ రక్షించుతూ వుండాలి.

బాల్యాన్ని 4 దశలుగా విభజించుకొనవచ్చును.

1. అప్పుడే పుట్టినబిడ్డ నుండి నెలరోజుల వరకు (పుట్టుకనుండి 1 నెలవరకు)
2. ప్రసవానంతరం 1 నెల నుండి - 1 సం॥ వరకు
3. పాఠశాల ప్రవేశముకు ముందు దశ - 1 - 5 సం॥
4. పాఠశాల దశ - 5 - 14 సం॥ల వరకు

ముందు చెప్పుకున్నట్లుగా పిల్లల వ్యాధుల గురించి స్థూలంగా చర్చిద్దాం.

1. విరేచనాలు (Diarrhoeal diseases) :- విరేచనాలు ముఖ్యంగా 2 సం॥లోపు పిల్లలకు ఎక్కువగా వస్తాయి. బంకవిరేచనాలుగాని నీళ్ల విరేచనాలు గాని అవుతుంటే పిల్లల్ని డాక్టరు వద్దకు తీసుకువెళ్లి వైద్యం చేయించుకోవాలి. మలపరీక్ష చేయించుకోవాలి. త్రాగేనీటిని బాగా మరగ బెట్టి చల్లార్చి, వడపోసుకొని త్రాగాలి. అశ్రద్ధచేయకూడదు. విరేచనాలు, వాంతులు, కడుపునొప్పి మొ॥ తగ్గుటకు వైద్యం చేయించాలి. ఏ క్రిములవల్ల విరేచనాలు కల్గినాయో (stool for c/s, exam) పరీక్ష చేయించుకోవాలి. ఏ మందులకు తగ్గుతాయో పరీక్ష చేయించుకోవాలి. అందుకు తగ్గ మందు వాడాలి. ఎక్కువ రక్షితనీరు లేని సందర్భాల్లో విరేచనాలు వస్తాయి. నీటి కాలుష్య నివారణ చర్యలు చేపట్టాలి.

2. ఆహారం లోపం వల్ల కలిగే వ్యాధులు : పిల్లల్లో ఆహారలోపం వల్ల అనేక వ్యాధులు వస్తాయి. ఆహారలోపంవల్ల పెరుగుదల సరిగ్గాలేకపోవటం, బరువు పెరగకపోవటం సంభవిస్తాయి. protein calorie - malnutrition or kwashiorkor అనేవ్యాధి మాంసకృత్తుల లోపంవల్ల వస్తుంది. దీని లక్షణాలు i) శరీరంవాచుట (oedema) ii) బద్ధకం లేక స్తబ్దత (మానసిక స్తబ్దత mental lethargy); iii) పెరుగుదల, లేకపోవటం; జుట్టు ఎర్రగా మారుతుంది. iv) చర్మంలో మార్పులు v) ముఖం ఉబ్బటం vi) ఆకలి లేకుండుట, విరేచనాలు మొ॥ vii) కాలేయం వాచుట viii) ఇతర విటమిన్ లోపాలు

అందువల్ల పిల్లల ఆహారం విషయంలో తల్లులు తగు శ్రద్ధ వహించాలి. పుట్టినరోజు నుండి 1 సం॥ వరకు మాత్రము తల్లిపాలు యివ్వాలి. 1 సం॥ తరువాత తల్లి పాలివ్వటం మానివేయాలి. 3వ నెలనుండి తల్లిపాలతో పాటు యితర ఆహారం కూడా పిల్లలకు తినిపించాలి.

ఆహారలోపంవల్ల శరీరదారుఢ్యం మరియు వ్యాధినిరోధకశక్తి తగ్గి వ్యాధులు ఎక్కువగా వచ్చే అవకాశం వుంటుంది.

ఎ విటమిన్ లోపంవల్ల కలిగే వ్యాధులు : విటమిన్ 'ఎ' లోపంవల్ల రేచీకటి, కండ్లలో Bitot's spots త్రిభుజాకారం గల మచ్చలు; అంధత్వము;

విటమిన్ B-complex లోపం వలన నోటిలో పుండ్లు; నాలుకవాచుట; నోటికోణాల (angles of the mouth) వద్ద పగుళ్ళు; చర్మం చిట్లుట మొ॥; నియాసిన్‌లోపం వల్ల pellagra "పెల్లాగ్రా" అనే వ్యాధి, Vit B6 లోపం వల్ల చర్మవ్యాధి (seborrhoeic dermatitis) నరముల బలహీనత (Sensory Neuropathy) మొ॥,

విటమిన్ సి లోపం వల్ల scurvy స్కర్వీ అనే వ్యాధి;

విటమిన్ డి లోపం వల్ల rickets రికెట్స్, ఆస్టియో మలేసియా అనే ఎముకల వ్యాధులు సంభవిస్తాయి.

విటమిన్ కె లోపంవల్ల రక్తం గడ్డకట్టడంలో జాప్యం జరుగుతుంది.

ఫోలిక్ యాసిడ్ లేక ఫోలేట్స్ లోపం వల్ల నపుంసకత్వము లేక వంధ్యత్వం (sterility) కల్గుతుంది. మెగాలోబ్లాస్టిక్ అనీమియా; నాలుకవాచుట; నోటిచివర్ల పగులుట; విరేచనాలు వస్తాయి.

విటమిన్ బి12 లోపంవల్ల మెగాలోబ్లాస్టిక్ ఎనీమియా; నరముల బలహీనత; నపుంసకత్వం వస్తాయి.

బి) పాండురోగం (Anaemnia) : ఆహారంలో (iron) ఇనుములోపంవల్ల అనీమియా లేక పాండురోగం వస్తుంది. పాండురోగం వచ్చిన పిల్లలు శారీరకంగా, మానసికంగా ఎదగలేరు.

సి) క్షయ (Tuberculosis) :- పిల్లలలో కూడా క్షయ వస్తుంది. ముఖ్యంగా బీదరిక కుటుంబాలలో, దేశాలలో. మరో ముఖ్య విషయమేమిటంటే పిల్లల తలిదండ్రులుగాని క్షయవ్యాధి పీడితులైతే మరీ ప్రమాదం. తల్లికి క్షయవ్యాధి వుంటే ఆరోగ్యంగా వున్న పిల్లల్ని దూరంగా వుంచాలి. లేదా పాలివ్వటం మాన్పించాలి. ఈ వ్యాధి రాకుండా పిల్లలు పుట్టినప్పుడే BCG టీకా వేయించాలి. క్షయవ్యాధి వచ్చినట్లయితే తప్పక నయమయ్యేవరకు మందులు వాడాలి.

డి) పోలియో (Poliomyelitis) : పిల్లలకు వచ్చే వైరస్ జబ్బుల్లో పోలియో ఒకటి. ఇది poliomyelitis virus వల్ల వస్తుంది. అయితే చిన్నప్పుడే పోలియో చుక్కలు యిప్పించి ఈ వ్యాధిని నివారించ వచ్చును. పోలియో చుక్కలు ప్రతి గవర్నమెంటు ఆస్పత్రిలోనూ ఉచితంగా లభిస్తాయి.

ఇ) పొంగు (Measles) :- ఇది కూడా ప్రత్యేక వైరస్ - RNA Paramyxo virus వల్ల కలుగుతుంది. ఇది తీవ్రమైన అంటువ్యాధి. ఈ వ్యాధికి కూడా వ్యాధినిరోధక టీకా కలదు. దీనిని పిల్లలకు 9 నెలల వయస్సులో యిప్పించాలి.

ఎఫ్) కోరింతదగ్గు (Whooping cough) :- Bordotella petusis అను క్రిమివల్ల వచ్చే ఈ అంటువ్యాధి చిన్నపిల్లల్లో ముఖ్యంగా 6వ నెల నుండి 4 సం॥ల వయస్సువారిలో ఎక్కువగా వస్తుంది. ముఖ్యంగా బాలికల్లో ఎక్కువగా వస్తుంది. విపరీతమైన దగ్గు వస్తుంది. దగ్గు తెర తగ్గేటప్పుడు "ఊఫ్" అనే అరుపు శబ్దం వస్తుంది. దీనికి కూడా వ్యాధినిరోధక టీకా కలదు.

జి) డిఫ్తీరియా (Diphtheria) : 1-3 సం॥ల పిల్లల్లో Corynebacterium diphtheriae అను బాక్టీరియావల్ల వచ్చే అంటువ్యాధి డిఫ్తీరియా. దీనికి కూడా వ్యాధినిరోధక టీకా కలదు.

హెచ్) కుష్ఠు (Leprosy) : కుష్ఠురోగులైన పెద్దల వల్ల పిల్లల్లో కుష్ఠువ్యాధివచ్చే అవకాశం వుంది. తగు సమయంలో గుర్తించి తగు వైద్యమును పొందినట్లయితే శారీరక అంగవైకల్యమును నివారించవచ్చును. స్పర్శ లేని మచ్చటు, నరాల బలహీనత - శరీరంలో కల్గితే డాక్టరును సంప్రదించాలి. కుష్ఠు, క్షయ వ్యాధులకు భారతదేశమంతటా ఉచితవైద్యం లభిస్తుంది. దగ్గర్లోని కుష్ఠు లేక క్షయ నివారణ కేంద్రమును సంప్రదించాలి.

ఐ) పరాన్న జీవులు, ప్రేవులలో Intestinal parasites :- పిల్లల్లో ముఖ్యంగా బీదరికం వున్న దేశాలల్లో, ఉష్ణోగ్రత ఎక్కువగా వున్న దేశాల్లో ప్రేవుల్లో పరాన్న జీవులు చేరే అవకాశం వుంది. కలుషిత నీటి వల్ల ఇవి ఎక్కువగా సంభవిస్తాయి. i) Ascariasis వానపాముల్లా గుండ్రని శరీర జీవులు round worm; ii) Ankylostomiasis, iii) Amoebiasis అనునవి ముఖ్యమైనవి. Ankylostomiasis అనువ్యాధి Ankylostoma duodenale అనుపరాన్నజీవి వల్ల; Ascariasis - Ascaris lumbricoides అను పరాన్నజీవి వల్ల, Entamoeba hystolytica అను పరాన్న

జీవి వల్ల అమీబియాసిస్ వ్యాధి వస్తుంది. దీనివల్ల పిల్లల్లో విరేచనాలు అగుట; రక్తహీనత కల్గుట; శ్వాసకోశ సంబంధ వ్యాధులు వల్ల బాధలు కల్గుట మొ॥ కల్గుతాయి. పెరుగుదల తగ్గుతుంది. పిల్లలు మట్టి, బలపాలు తినుటకు ఉత్సాహం చూపిస్తారు.

మలమును పరీక్షచేయించి తగు మందులను వాడినట్లయితే పరాన్న జీవుల బారి నుండి పిల్లల్ని తప్పించవచ్చును

జె) చర్మవ్యాధులు (Skin infections) : - గజ్జి, తామర, చీము పట్టిన కురుపులు చిన్న పిల్లల్లో ముఖ్యంగా అనారోగ్య వాతావరణంలోవున్న పిల్లల్లో వస్తాయి. చర్మ వ్యాధులను వెంటనే డాక్టరుకు చూపించి వైద్యం చేయించుకోవాలి. లేనిచో చర్మవ్యాధులవల్ల యితర అవయవములపై ప్రమాదకర పరిణామాలు వస్తాయి. ప్రతిరోజూ 2 సార్లు పిల్లలకు స్నానం చేయించాలి.

కె) చెవిపోటు, పడిశం (Chronic cold and otitis) :- తరచు పడిశం పట్టడంవల్ల, దానిని నయం చేసుకోకపోతే అవి చెవికి కూడా వ్యాపిస్తుంది. చెవిపోటు, చెవిలోచీము కారటం కల్గుతాయి. కనుక తగు సమయంలో డాక్టరును సంప్రదించి వైద్యం చేయించుకోవాలి.

ఎల్) చెవిలో, ముక్కులో, గొంతులో (Foreign bodies) రాళ్లు, బలపాలు, విత్తనాలు నాణెములు. పిల్లలు ఆడుకునేటప్పుడు తెలియక చెవిలో రాళ్లు; పెసర, కంది మొ॥ ధాన్య విత్తనాలు, ముక్కులో బలపాలు, ధాన్యవిత్తనాలు, ఇసుకమట్టి, అలాగే గొంతులో చిన్నచిన్న నాణెములు; ఆడుకునే చిన్న గోళీలు మొ॥ వేసుకుంటారు. వాటిని యింటి వద్దనే తీసే ప్రయత్నం చేయకుండా సంబంధిత - అనగా ముక్కు, గొంతు, చెవి (E.N.T) డాక్టరును సంప్రదించాలి. వాటిని తీసి వేయాలి. ఒక్కోసారి చెవుల్లో పురుగులు కూడా పోయి బాధపెడ్తాయి. పిల్లల్లో గుబిలి, దుమ్ము మొ॥ కూడా రాళ్ళలాగ చెవిలో తయారై బాధపెడతాయి. అటువంటి సమయంలో డాక్టరును సంప్రదించాలి. ఈ విషయంలో తల్లులు తమ పిల్లల్ని గమనించి తగు నివారణ చర్యలు తీసుకోవాలి.

ఎమ్) ఇతర వ్యాధులు :- చిన్న పిల్లల్లో వచ్చే అనేక యితర వ్యాధులు ఉదా ॥ కామెర్లు; టైఫాయిడ్, మూత్రకోశ సంబంధ వ్యాధులు; మూర్ఛలు (Fits) ; ధనుర్వాతం; తల్లిద్వారా AIDS మొ॥ వ్యాధులు వస్తే వాటిని తగిన డిగ్రీ కల్గి అనుభవం వున్న సంబంధిత డాక్టరు - పిల్లల వైద్య నిపుణులు-ను సంప్రదించి వైద్యం చేయించుకోవాలి.

దీనికి తల్లిదండ్రులే బాధ్యత వహించాలి. ముఖ్యంగా పిల్లలు మందులు యిచ్చేటపుడు చాల జాగ్రత్తగా డాక్టరు వ్రాసిన మోతాదు ప్రకారం మరియు సమయాన్ని పాటించి యివ్వాలి.

మోతాదు : చిన్న పిల్లలకు మోతాదు వయస్సును బట్టి, బరువును బట్టి డాక్టరు నిర్ణయిస్తాడు, దాని ప్రకారం పిల్లలకు మందులు యివ్వాలి. మోతాదుకు మించి మందులు యివ్వకూడదు. సాధ్యమైనంతవరకు పసిపాపలు, మరీ చిన్న పిల్లలకు ఇంజక్షన్లు యివ్వకుండా వుంటే మంచిది.

మందుల్ని ఎప్పుడూ పిల్లలకు అందుబాటులో వుంచరాదు. ఈ దిగువ నివ్వబడిన పట్టిక పిల్లల మందుల మోతాదులను సూచిస్తుంది.

వయస్సు	తగిన శరీర బరువు	ఎత్తు	శరీర విస్తీర్ణం Body surface	పెద్దల మోతాదులో శాతం
అపుడేపుట్టినబిడ్డ	3.4 kgs	50 cm	0.23 m	12.5%
1 నెల	4.2 kgs	55 cm	0.26 m	14.5%
3 నెలలు	5.6 kgs	59 cm	0.32 m	18%
6 నెలలు	7.7 kgs	67 cm	0.40 m	22%
1 సం॥	10 kgs	76 cm	0.47 m	25%
3 సం॥	14 kgs	94 cm	0.62 m	33%
5 సం॥	18 kgs	108 cm	0.73 m	40%
7 సం॥	23 kgs	120 cm	0.88 m	50%
12 సం॥	37 kgs	148 cm	1.25 m	75%

చివరగా - వ్యాధి నిరోధక టీకాలను తప్పనిసరిగా సకాలంలో పిల్లలకు యిప్పించాలి. కుక్కకాటుకు పసరువైద్యం చేయించక కుక్కకాటు ఇంజక్షన్లు యిప్పించాలి. నేటి పిల్లలే రేపటి పౌరులు కనుక తలిదండ్రులు వారిని చక్కగా తీర్చి దిద్దటంలో వారి ఆరోగ్యమును రక్షించాలి.

వ్యాధినిరోధక కార్యక్రమ పట్టికను పేజీనెం. 73లో చూడగలరు.

ఆరోగ్యహక్కు

దేశదేశాల ప్రాథమిక హక్కుల్లో ఆరోగ్యంగా వుండేందుకు హక్కు కలదు. కాని ప్రభుత్వమే ఆ హక్కును ప్రజలు అనుభవించేలా చేయలేకపోతున్నది. 'ఆరోగ్యహక్కు' అనేక ప్రశ్నలకు దారితీస్తున్నది. ఉదా ॥ చికిత్సకోసం హక్కు, ఆరోగ్యబాధ్యతకై హక్కు, ఆరోగ్యకరమైన వాతావరణం కోసం హక్కు; ఆహారం కోసం హక్కు; సంతానోత్పత్తికై (కృత్రిమ వీర్యదానంతో సహా) హక్కు; కుటుంబ నియంత్రణ (చట్టబద్ధమైన గర్భస్రావంతో సహా); చనిపోయిన వ్యక్తుల హక్కులు (చనిపోవాలన్న నిర్ణయం; అవయవము తొలగింపు; పోస్టు మార్టమ్ మొ॥) చనిపోయేందుకు హక్కు (ఆత్మహత్య; నిరాహారదీక్ష; జీవితాన్ని కొనసాగించేందుకు ఉంచిన వైద్య సహాయక చర్యలను తీసివేయుట); మొ॥ వీటిలో అనేకం చర్చనీయాంశాలు. వీటిలో సమాజం కోసం ఏమి కావాలో; ఏవి వద్దో రూపొందించాల్సింది - నీతిశాస్త్ర వేత్తలు, లాయర్లు మరియు డాక్టర్లు.

ఆరోగ్య బాధ్యతలు

ఆరోగ్యం అనేది ఒకవైపు వ్యక్తిగత బాధ్యత అయినా మరొకవైపు అది సమాజానికి కూడా సంబంధించినది అందువల్ల వ్యక్తి, సమాజము, రాష్ట్రము, దేశము మరియు ప్రపంచం మొత్తంగా ఉదా ॥ కుష్ఠు, ఎయిడ్స్ మొ॥ జబ్బుల నివారణలో - బాధ్యత వహించవలసిన అవసరం వుంది.

1) వ్యక్తిబాధ్యత - తన ఆరోగ్యమును కాపాడుకొనుటలో ఎక్కువగా తనంత తాను స్వీయ జాగ్రత్తలు (self-care) తీసుకోవలసింది ఆ వ్యక్తే. ఆరోగ్యాన్నిచ్చే అన్ని కార్యక్రమాలను వ్యక్తి తప్పని సరిగా తీసుకోవాలి. ఉదా ॥ వ్యక్తిగత శుభ్రత; సరైన ఆహారం; తగిన నిద్ర; తగిన వ్యాయామం తగిన బరువును కల్గివుండడమే కాక సారాయి సేవనం, మత్తు పదార్థములను తీసుకొనుట, జూదమాడు; వ్యభిచరించుట, దొంగతనము చేయుట; అబద్ధమాడుట మొ॥ వాటిని మానుట జరగాలి.

అవసరమైనపుడు వైద్య పరీక్షలకు హాజరగుట; screeing పరీక్షలు చేయించుకొనుట; అవసరమైన వ్యాధి నిరోధక టీకాలు తీసుకొనుట; ప్రత్యేకమైన వ్యాధినిరోధక చర్యలను తీసుకొనుట; జబ్బుపడినపుడు వెంటనే గుర్తించి తగిన

వైద్యమును చేయించుకొనుట; తిరిగి జబ్బులు రాకుండా నిరోధకచర్యలు చేపట్టుట; కుటుంబ నియంత్రణను పాటించుట మొ॥నవి వ్యక్తిగత బాధ్యతలు. అయితే స్వంతవైద్యం ప్రాణాంతకం. నకిలీ వైద్యులను (quacks) నిరసించాలి. సరైన వైద్యునితో వైద్యం చేయించుకోవాలి.

2. సమాజ బాధ్యత :- ప్రజల ఆరోగ్యం కొరకు ప్రజలే బాధ్యత వహించుటలో కుటుంబాలు, తెగలు, - ప్రణాళికలను రూపొందించుటలో, ఆచరించుటలో, ఆర్థిక వనరులను సమకూర్చుటలో, కావలసిన కార్మికశక్తిని (Man Power); ఆ ఆరోగ్య సేవలను అందించుటలో అనుభవించుటలో - సమాజం బాధ్యత వహించాలి.

3. దేశబాధ్యత :- దేశం పౌరుల ఆరోగ్యం కొరకు తగినన్ని నిధులు కేటాయించి వాటిని అనుభవంలోనికి తేవాలి.

4. అంతర్జాతీయ సంస్థ బాధ్యత :- మానవజాతి ఆరోగ్యమును కాపాడుటలో అన్ని దేశాలు, దేశాల కూటములు ఉదా ॥ WHO, TCPC (Technical Co-operation in developing Countries); ASEAN (Association of South - East Asian Nations & SAARC (South Asian Association for Regional Co-operatioon) బాధ్యత తీసుకోవాలి. Small-pox నిర్మూలన జరిపినట్లుగానే నేటి మహమ్మారి AIDS నిర్మూలనలో, ప్రపంచప్రజలందరికీ త్రాగునీటి (రక్షిత)ని; వైద్య సదుపాయములను అందించుటలో అన్ని దేశాలు ముఖ్యంగా WHO కృషిచేయాలి.

స్త్రీల సమస్యలు - సూచనలు

మానవ చరిత్రలో స్త్రీ పాత్ర అవిభాజ్యం. నాగరికత తొలిదశలో స్త్రీ కుటుంబ పెద్దగా మాతృస్వామ్యంలో ప్రజలున్నారు. స్త్రీ పురుషుల మధ్య సాంఘిక తేడాలు లేవానాడు. కుటుంబంలో ఇద్దరూ బాధ్యులుగా వ్యవహించారు. కాని రానురానూ స్త్రీకి ప్రాధాన్యత తగ్గి పురుషాధిక్యం హెచ్చి పురుషుడే కుటుంబ పెద్దగా మారి చివరకు స్త్రీని ఒక అబలగా, బానిసగా, ఒక వస్తువుగా, దయనీయ స్థితికి నెట్టబడి నేడు స్త్రీ అనేక సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నది. వివిధ దేశాల్లో స్త్రీ విమోచన సంఘాలు, మహిళా సంఘాలు యితర మానవీయ పౌరహక్కుల సంస్థల కృషి వల్ల స్త్రీ తన ఉనికిని తిరిగి చాటుకొంటున్నది. కాని యింకా ఎంతో ముందుకు సాగాల్సి వుంది. స్త్రీకి సమస్యలు ముఖ్యంగా రెండు - i) సాంఘికం ii) ఆరోగ్యసంబంధమైనవి. ఇక్కడ మనం ఆరోగ్య సంబంధమైన వాటినే చర్చించుదాం.

స్త్రీల ఆరోగ్య సమస్యలు

ప్రపంచ జనాభాలో స్త్రీలు దాదాపు 50 శాతం. భారతదేశంలో (15 నుండి 44 సం॥లు) పునరుత్పత్తి (child bearing age) వయస్సుల్లో వున్న స్త్రీలు జనాభాలో 19% మంది వున్నారు. ప్రపంచంలో అభివృద్ధి చెందిన దేశాల్లో మాతృమృతుల రేటు ప్రతి లక్ష జీవశిశువులకు 30 ఉండగా అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాల్లో 480 వున్నది. దీనిని బట్టి స్త్రీల ఆరోగ్య విషయంలో ఈ దేశాలు ఎంతో శ్రద్ధ చేయాలి. మనదేశంలో స్త్రీల సమస్యలను వారి యొక్క వయస్సులను బట్టి పరిశీలిద్దాం.

1) గర్భస్థ దశ నుండి 5 సం॥ వరకు :- మనదేశంలో స్త్రీ జాతి గర్భస్థదశ నుండే సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నది. మనదేశంలో వరకట్న సమస్యలు, స్త్రీ, పురుషుల తారతమ్యాలు, మొ॥ కారణాలు. స్త్రీ శిశువును గర్భంలోనే అంతం చేసే సంఘటనలు అనేకం అనేక రాష్ట్రాలలో జరిగాయి, జరుగుతున్నాయి. ఆడశిశువు అని US Scanning of abdomen అనే పరీక్షలో తెలుసుకుని ఇలా గర్భస్రావాలు చేయించుకుంటున్నారు. చట్టం ప్రకారం నేడు US Scanning of abdomen పరీక్ష జరిపినపుడు గర్భిణీస్త్రీకి ఏ శిశువు అని తెలుపకూడదు. కాని చట్టం ఎక్కడ అమలు అవుతున్నది? ఒకవేళ గర్భం నుండి ప్రమాదాన్ని తప్పించుకుని ప్రపంచంలోనికి వచ్చిన ఆడశిశువును పెంచటంలో తేడాలు - (మగపిల్లవాడితోపోలిస్తే) - చూపిస్తున్నారు - ఆహారం, విద్య మొ॥ విషయాల్లో. ఆడపిల్లలు చిన్నచూపు చూడబడి - తల్లి, దండ్రుల అనాదరణకు గురవుతున్నారు. ముఖ్యంగా బీదకుటుంబాల్లో చదువును మధ్యలో మానివేసి పనులకు వెళ్తున్నారు. కనుక పరిస్థితి మారాలి. బాలికలు బాలురతో సమానంగా ఆదరించబడాలి. వ్యాధినిరోధక టీకాలు మొ॥ యివ్వాలి. చిన్నపిల్లల్లో వచ్చే జబ్బులకు వెంటనే వైద్యం చేయించాలి. 5వ సం॥ రాగానే ఆడపిల్లల్ని కూడా బడికి పంపాలి.

2) 6వ సం॥ నుండి 21 సం॥ వరకు పాఠశాల - జూనియర్ కాలేజి - డిగ్రీ కాలేజి దశ - ఈ దశలో బాలికలు పాఠశాలకు పోవుట ప్రారంభించి (intermediate) ఇంటర్మీడియట్ మరియు డిగ్రీ కోర్సు వరకు చదువుకొనవచ్చు. కుటుంబం యొక్క ఆర్థిక పరిస్థితి, సాంఘిక పరిస్థితి అనుకూలిస్తేనే ఇది సాధ్యమౌతుంది. గ్రామాల్లో, పట్టణాల్లో తగినంత బాలికలకు ప్రత్యేక పాఠశాలలు, జూనియర్ కాలేజీలు లేకపోవటం; ఉన్నా నివాస ప్రదేశానికి విద్యాసంస్థలకు దూరం వుంటే బాలికలను ఆయా కుటుంబాల పెద్దలు పంపటం కష్టం. ఎక్కువ శాతం కుటుంబాల్లో వారిని కొంత చదువు చదివాక

యుక్తవయస్సు వచ్చాక ముఖ్యంగా 'రజస్వల' అయ్యాక పాఠశాలలకు పంపటంలేదు. దీనివల్ల ఆ బాలికలు లేక యుక్తవయస్కులు పెళ్లి అయ్యేదాక దాదాపు ఇంటిపని, పొలంపని లేక ఏ పనీ లేకుండా ఉండటం జరుగుతుంది. వారి మానసిక వికాసానికి, విద్యాభ్యాసానికి అవరోధం కలుగుతుంది. అంతేకాక ఆహారం విషయంలో కూడా తక్కువ తినాలి లావు కావద్దు కనీసం పెండ్లి అయ్యే దాక - అనే ఆంక్షలు పెడ్తారు. ఈ ధోరణి మారాలి. లేనిచో వారు ఆహారలోపం వల్ల కలిగే జబ్బులకు లోనవుతారు. ముఖ్యంగా పాండురోగం అంటే (Anaemia) 'ఎనీమియా'కు గురవుతారు. కనుక తల్లిదండ్రులు తగు జాగ్రత్త వహించాలి. ఈ వయస్సులో యితరంగా వచ్చే జబ్బులూ రావచ్చును. అయితే బాలికల్లో ముఖ్యంగా రజస్వల Attainment of menarche అయ్యాక ఋతు సమస్యలు వస్తాయి. ఋతువు సరిగ్గా రాకపోవటం, వచ్చినా కడుపునొప్పితో రావటం లేక నెలలో ఎక్కువ సార్లు రావటం లేదా ఋతుస్రావాలు ఎక్కువగా రావటమూ సంభవిస్తాయి. ఋతువు వచ్చిన సమయంలో తప్పనిసరిగా పరిశుభ్రత పాటించాలి. పాతకాలపు పాత గుడ్డలను వాడకూడదు. శుభ్రమైన 'శానిటరి' టవల్స్ లేక పాడ్స్ వాడాలి. అలాగే మూత్ర విసర్జన తరువాత జననేంద్రియాలను శుభ్రపరచుకోవాలి. తెల్లబట్ట అగుట Leucorrhoea; మూత్రంలో మంట (UTI) మొ॥ వచ్చినపుడు తగు డాక్టరును సంప్రదించి మందులు వాడాలి. నగానట్రా (రోల్డ్‌గోల్డ్‌వైనా / గోల్డ్‌వైనా)లకు ప్రాధాన్యం యివ్వకుండా ఆరోగ్యసంరక్షణకు బాలికలు, వారి తలిదండ్రులు ప్రాధాన్యం యివ్వాలి.

ఈ వయస్సులోనే కొందరు పరిస్థితులవల్ల అనేకచోట్ల పని చేయవలసి వస్తుంది. యింటిని వదిలిపెట్టి ఎక్కడో పనిచేయవలసి వచ్చినపుడు వారు లైంగిక వేధింపులకు గురికావటం, అత్యాచారాలకు బలవ్వటం, గర్భం దాల్చటం జరుగుతున్నది. అలా అక్రమంగా కల్గిన గర్భాన్ని పోగొట్టుకొనుటలో ఆరోగ్యం దెబ్బతినే అవకాశాలున్నాయి. ఒక్కోసారి ప్రాణాలు పోయిన సందర్భాలున్నాయి. ఇది జరుగ కూడదు. యుక్తవయస్కులు ప్రమేయం వున్నా లేకున్నా కల్గే గర్భాలను వద్దనుకుంటే లేక తీసివేయాలసిన పరిస్థితి వస్తే చట్టబద్ధంగా తగిన ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలోగాని లేక ప్రైవేటు ఆస్పత్రుల్లోగాని అత్యంత పరిశుభ్రత పాటించి గర్భ విచ్ఛిత్తి చేయించుకోవాలి. ఒకవేళ లైంగిక సంపర్కం వల్ల ఏమైనా జబ్బులు (STD) వస్తే తగు వైద్యురాలిని సంప్రదించి మందులు వాడాలి. వివాహేతరలైంగిక సంపర్కాన్ని నిరోధించుటలో స్త్రీలే ముఖ్యపాత్ర వహించాలి. అనాదిగావస్తున్న దురాచారాలు- బస్వి, దేవదాసి, నన్ NUN లేక సన్యాసిని మొ॥ వాటిని పూర్తిగా వ్యతిరేకించాలి. ప్రకృతి సహజ జీవితాన్ని దేవునిపేరిట, సేవ పేరిట

నరికివేయటం - అమానుషం, అనాచరణీయం. వీటిని నేటి తరం యువతులు - వారికి అందరూ సహకరించి - అరికట్టాలి. అన్ని రంగాల్లో ఆదర్శంగా పనిచేయాలి. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలి. పాశ్చాత్య సంస్కృతివైపు వెళ్లకుండా వుండాలి. మనదేశ, రాష్ట్ర సంస్కృతిని రక్షించుటలో, భాగస్వామ్యం కావాలి. విద్యావంతులు కావాలి, వివేకవంతులు కావాలి. జనాభా అదుపుకు, ఆర్థిక స్వాలంబనకు కృషి చేయాలి.

3) 22 నుండి 50 సం॥ల వరకు దశ :- ఈ దశలో స్త్రీకి వివాహం జరగటం, సంతానం కల్గటం మరియు బహిష్టులు ఉడిగిపోవటం జరుగుతుంది. వివాహం స్త్రీ పురుషుల స్నేహ జీవితానికి, సామాజిక, సంతాన బాధ్యతకు ఉద్దేశించినది. జీవిత భాగస్వామిని బట్టి ఆమె ఆరోగ్య సంరక్షణ ఆధారపడి వుంటుంది. గర్భవతి అయిన దగ్గరి నుండి ప్రసవించేదాకా ఆమె ప్రసవానికి ముందు గర్భదారణ తరువాత కలిగే - సాధారణ రుగ్మతలు - ఉదా॥ పాండురోగము (Anaemia, preeclampsia) గు(ర్రపువాతము అనగా గర్భిణీస్త్రీలలో వచ్చే రక్తపోటుతో కూడిన ప్రమాదకర పరిస్థితి; గర్భస్రావము మరియు యితరములు. వీరు ధనుర్వాతము రాకుండా Inj T.T తీసుకోవాలి (7th & 8th month) మరియు అనేక యితర పరీక్షలు ముఖ్యంగా శిశువు గురించి తెలుసుకునేందుకు (usscanning of abodomen; HIV, HbsAg, Blood groupē Rhfactor మరియు ప్రతి నెలా వైద్యపరీక్షలు చేయించుకుని తగిన మందులు వాడాలి. వైద్యశాలలోనే ప్రసవం జరిగేట్లు చూచుకోవాలి. ప్రసవించిన అనంతరం కొందరికి, దగ్గు మొ॥నవి రావచ్చును. వైద్యం చేయించుకోవాలి. బిడ్డకు తన పాలను బిడ్డకు 1 సం॥ వయస్సు వచ్చే వరకు యివ్వాలి. పిల్లల పోషణ యింటిపెద్ద, మరియు వైద్యుల సలహా మేరకు చేయాలి. తదుపరిబిడ్డకు 3 సం॥ ఆగాలి. ఈ విషయంలో ఆమెపై అత్త మామ, భర్త ప్రభావం వుంటుంది. తల్లి ఆరోగ్యంగా కూడా ముఖ్యమని ఆమెభర్త గ్రహించాలి. జనాభా దృష్ట్యా ఒకరు లేక యిద్దరు పిల్లలుంటేచాలు. ఈ తరం ఒక బిడ్డనే కనాలి. బిడ్డకు పాలిచ్చే సమయంలో తల్లికి అదనపు ఆహారం - అదీ పౌష్టికాహారం కావాలి. తప్పని సరిగా ఒకరు పుట్టిన తరువాత కుటుంబనియంత్రణ శస్త్రచికిత్స Bl. Tubectomy చేయించుకోవాలి. ఇది స్త్రీ యిష్టముపై చేయించుకొనవచ్చును.

కాన్పులు, కుటుంబ నియంత్రణ శస్త్రచికిత్స జరిగాక స్త్రీ కొంత విశ్రాంతి అనిపించవచ్చును. అయితే ఈ కాలంలో ఆమె 1 సం॥కు ఒక్కసారైనా వైద్యురాలిచే పరీక్ష చేయించుకోవాలి. స్తనములు, గర్భకోశ పరీక్షలు జరిపించుకొనవ (కాన్సరు నివారణ

పరీక్షలుగా) వలెను. గర్భకోశములో గడ్డలు, అండాశయములో గడ్డలు యోనిలో పుండు (cx.erosion) మొ॥ జబ్బులు వచ్చే అవకాశం వుంటే తప్పక వైద్యం చేయించుకోవాలి. కొందరికి విపరీతముగా యోని నుండి రక్త స్రావము DUB (Dysfunctional uterine bleeding) కావచ్చును. వెంటనే వైద్యురాలికి / వైద్యుడికి చూపించుకొని తగువైద్యము చేయించుకోవాలి.

DUB మందులకు తగ్గకపోతే మరొక వైద్య సలహామేరకు / శస్త్రచికిత్స / HYSTERECTOMY చేయించుకోవాలి. అవసరమైతే మరొక డాక్టరును కూడా సంప్రదించాలి.

సాధారణంగా 40-50 సం॥ల మధ్య స్త్రీలకు రక్తపోటు; మధుమేహము (Diabaites mellitus); కీళ్లవాతము Arthritis; నడుంనొప్పి Back ache మొ॥ జబ్బులు బయటపడతాయి. వాటికి డాక్టరును క్రమంగా సంప్రదించి తగు మందులను వాడాలి. కండ్ల శుక్లములు; Breast cancer మొ॥ జబ్బులకు గురైనపుడు తగు వైద్యం చేయించుకోవాలి.

4) 50 సం॥ల తర్వాత :- సాధారణముగా 42-48 సం॥ల మధ్య స్త్రీలకు బహిస్టు ఆగిపోతుంది menopaue. బహిస్టులు ఆగిపోయిన తరువాత స్త్రీలలో ఎముకల్లో కాల్షియం. తగ్గిపోవటం; చిరాకుగా వుండటం; సంసారంలో సరిగ్గా వుండలేకపోవటం; నడుంనొప్పి, కీళ్లనొప్పులు, ఆందోళన; మొ॥ post menopausal syndrome రావచ్చును. అనగా వృద్ధాప్యాన్ని పొందటము. ఈ సమయంలో అప్పటికి స్త్రీలు - కోడళ్ళు మనుమలు, మనుమరాళ్లతో వుంటారు. తమ శారీరక బాధల్ని వైద్య సలహాలతోను, మానసిక బాధల్ని భర్త, బిడ్డలు, మనుమలు, మనుమరాండ్రతో సంతోషంగా వుండటంలోను తగ్గించుకొనవచ్చును. ప్రశాంతంగా వుండటం అలవాటు చేసుకోవాలి. అవసరమైతేనే హార్మోన్ థెరపీ (H.T.) ని వైద్యుని సంప్రదించి తీసుకోవాలి.

పురుషుల్లో సైతం వచ్చే క్షయ, కుష్ఠు, ఆస్థామా; జ్వరాలు, జీర్ణకోశమరియు యితరకోశ వ్యాధులు స్త్రీలలోనూ వస్తాయి. తగు సమయంలో డాక్టరును సంప్రదించి మందులు వాడాలి.

ముఖ్యంగా స్త్రీ పుట్టిన నుండి గిట్టే వరకూ మొదట సరిగ్గా ఆహారం, ఆదరణ వున్నట్లయితే మిగతా సమస్యల్ని ఏమైనా తన చొరవతో, ధైర్యంతో తానే పరిష్కరించు కోగలదు.

వయస్సు మళ్లిన వారిలో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

సెనేకా మాటల్లో" వృద్ధాప్యం ఒక నయంచేయలేని వ్యాధి". కాని సర్‌జేమ్స్ రోస్ మాటల్లో "నీవు వృద్ధాప్యాన్ని నయం చేయలేవు. నీవు దాన్ని రక్షించగలవు. నీవు దానిని వృద్ధిపర్చగలవు. నీవుదానిని పొడిగింపగలవు." నిజమే వృద్ధాప్యం అనేది ప్రతిజీవికి వచ్చే సహజ పరిణామం. వయస్సు పెరిగిన కొద్దీ అవయవాలు తమదారుఢ్యాన్ని క్రమేణా కోల్పోతాయి. మానవ జీవితంలో వృద్ధాప్యం చివరి మజిలీ. సమాజంలో వృద్ధుల సంఖ్యా శాతం జనాభాలో పెరుగుతున్నది. ఒకనాటి సమాజంలో వృద్ధులు, స్త్రీలు, పిల్లలతో పాటు సరైన ఆదరణకు నోచుకున్నారు. కాని ఈనాటి సమాజంలో - యాంత్రికమైనటువంటి వాతావరణంలో, స్వార్థం పెరిగి నాగరికత వెర్రితలలు వేసి, మానవత లోపించినందున మన వృద్ధులు అనాదరణకు గురవుతున్నారు. వృద్ధాప్యంలో వచ్చే వ్యాధులు, నివారణలను గూర్చి స్థూలంగా చర్చించుదాము. దీనిని 3 విభాగాలుగా చూద్దాం.

1) వయస్సు పెరుగుతున్నందున కలుగుసమస్యలు :- వృద్ధాప్యం ఎప్పుడు మొదలవుతుందో ఎవరికీ తెలియదు. వయస్సు పెరుగుతున్నా అది శరీరంలో ప్రతిబింబించాలన్న సూత్రమూ లేదు. మంచి ఆహారము, విశ్రాంతి మొ॥ వుంటే 60 సం॥ల వయస్సు వారు 50 సం॥ల వయస్సు వారిలాగా కనపడవచ్చు. సరైన ఆహారం లేక, ఉపాధి లేక, ఆర్థికబాధలతో సరిగా విశ్రాంతి లేని 40 సం॥ల వారు 50 సం॥ల వయస్సు వారిలాకన్పడవచ్చును. కారణం పెరుగుతున్న వయస్సువల్ల శరీరచర్మము ముడతలు పడుతుంది. కాని మానసిక ఆందోళన, అనుమానం; భయం, ఆత్మవిశ్వాసం కోల్పోవటం మొ॥నవి మనస్సును ముడతలు పడేటట్లు చేస్తుంది. వృద్ధాప్యం అనేది దారుఢ్యం తగ్గుదలకు శరీర అవయవ ధర్మాల నిర్వహణ తగ్గుదలకు ప్రతీక. వృద్ధాప్యం గురించి మనకు తెలిసినది అసంపూర్ణం. వృద్ధాప్యంలో ఈ క్రింది అసమర్థతలు (Disabilities) వస్తాయి. 1) వృద్ధాప్యం వల్ల కంటి శుక్లాలు; (2) కంటిలో గ్లాకోమా (3) (Nerve Deafness) నరాల చెవుడు (4) ఎముకల్లో మార్పులు, శరీరం వంగిపోవుట నడకలో మార్పులు (5) ఊపిరితిత్తుల వ్యాధి (Emphysema) (6) జ్ఞానేంద్రియాలు - చూపు, వినికిడి, స్పర్శ, వాసన చూచుట మొ॥ తగ్గిపోవుటం (7) మానసిక ప్రవృత్తిలో మార్పులు. మొ॥

2) దీర్ఘకాల వ్యాధులతో కలిగే సమస్యలు :- కొన్ని జబ్బులు వయస్సు మళ్లిన వారిలోనే ఎక్కువగా వస్తాయి. **ఎ) గుండెమరియు రక్తనాళముల జబ్బులు** Degenerative diseases of heart & blood vessles : 40 సం॥ పై బడినవారిలో ఇవి ఎక్కువగా వస్తున్నాయి. ధమనుల్లో (Arteries)ని లోపల గోడలు పగిలిపోయి అందులో క్రొవ్వు పదార్ధం చేరుతుంది. ఇది పోయి కాలక్రమేణా కాల్షియం ఆ గోడల్లోకి చేరుతుంది. దీనితో రక్తనాళాలు కొంత మూసుకుపోవటం (Narrowing) జరుగుతుంది. దీనివల్ల రక్తప్రసరణ తగ్గటం; రక్తం గడ్డ కట్టడం లేక రక్తనాళాలు పగిలిపోవటం లేక రక్తపోటు పెరగటం జరుగుతుంది. దీనినే Atherosclerosis అనికూడా అంటారు. వంశపారంపర్యం, బరువెక్కువగా వుండటం, అతిగా క్రొవ్వు పదార్థాలు తినటం, మానసిక ఉద్రేకతలకు లోనుకావటం మొ॥ కారణాలు కూడా Atherosclerosis - రక్తనాళాల గోడలు మూసుకుపోవటం జరుగుతుంది. గుండెపోటు వచ్చి మరణం సంభవించవచ్చును. కనుక 40 సం॥ల తరువాత అందరూ General check-up చేయించుకోవాలి. ఆహారంలో మార్పులు తెచ్చుకోవాలి. దానితో ఎక్కువ కాలం జీవించవచ్చును. **బి) క్యాన్సరు :** మధ్య వయస్సుల్లో (40 సం॥ నుండి 50 సం॥) కాన్సరు ఎక్కువగా వస్తుంది. ప్రోస్టేటుగ్రంధి కాన్సరు 65 సం॥ల తరువాత వస్తుంది. **సి) ప్రమాదాలు :-** వృద్ధాప్యంలో ప్రమాదాలు ఎక్కువగా ఇంట్లోనే జరుగుతాయి. ఎముకల్లో కాల్షియం తగ్గి - పడ్డప్పుడు ఎముకలు తేలికగా విరుగుతాయి. ఉదా ॥ మణికట్టువద్ద (collie's) మరియు (Fracture neck femur) తుంటి ఎముక విరగటం. కనుక వీటిని జాగ్రత్తగా నివారించుకోవాలి. **డి) మధుమేహవ్యాధి** (Diabetes mellitus) :- వంశపారంపర్యంగా వచ్చే వ్యాధుల్లో ఇది ఒకటి. ఎక్కువగా 75% 50 సం॥లు దాటిన వారిలో వస్తుంది. **ఇ) కీళ్లనొప్పులు :-** వృద్ధాప్యంలో కీళ్ళ నొప్పులు ఎక్కువగా వస్తాయి. **ఎఫ్) శ్వాసకోశ సంబంధవ్యాధులు :-** క్రానిక్ బ్రొంకైటిస్, ఆస్మా; మొ॥ వస్తాయి. **జి) మూత్రమరియు ఉత్పత్తి అయవయ వ్యాధులు** :- ప్రోస్టేటు గ్రంధి వాచుట; మూత్రం రాకపోవుట లేక అతిగా వచ్చుట మొ॥ సమస్యలు.

3) మానసిక సమస్యలు (Psychological Problems):- **ఎ) మానసిక మార్పులు** - మతిమరుపు, అభిప్రాయాల్లో మార్పు లేకపోవటం; అయిష్టత మొ॥ మానసిక మార్పులు వస్తాయి. దీని కారణం కొంత ఆదాయం తగ్గిపోవటం వల్ల జీవన ప్రమాణాలు తగ్గిపోవటం. సాంఘికంగా పట్టుకోల్పోవటం. **బి) సంసారంలో సమస్యలు** (sexual

adjustments) 40 సం॥ 50 సం॥ల మధ్య స్త్రీలలో పునరుత్పత్తి శక్తి తగ్గి పోవటం అలాగే మగవారిలో శృంగారసామర్థ్యం తగ్గిపోవటం సహజం. దీని వల్ల కోపతాపాలు, ఈర్ష్యలు despodency మొ॥ వస్తాయి. **పి) భావోద్రేకమార్పులు :-** రిటైరు కావటం; సంపాదన తగ్గటం, శక్తిహీనుడు కావటం మొ॥నవి వృద్ధాప్యంలో కలిగినపుడు ఇంటి సభ్యులతోను, సంఘంలోనూ మార్పులు చేసుకుని వారు జీవించ గలగాలి. లేనిచో కోపం, నిగ్రహం కోల్పోవటం; ఆందోళనకు, నిస్పృహకు గురికావటం ఒక్కోసారి ఆత్మహత్యలకు కూడా పాల్పడతారు.

ఇలా వృద్ధాప్యంలో ఎన్నో సమస్యలు ఆర్థికంగా, సామాజికంగా, శారీరకంగా వస్తాయి. కనుక వారిని ప్రత్యేక వర్గంగా సమాజమూ, ప్రభుత్వమూ మరియు వారి కుటుంబ సభ్యులు గుర్తించి వృద్ధాప్య నివారణచర్యలను, వృద్ధుల సంరక్షణ బాధ్యతను తీసుకోవాలి. ఇందుకు వృద్ధులు కూడా తమవంతు పాత్రను అందించాలి.

వృద్ధాప్యసంరక్షణకు వివిధ చర్యలు :- ప్రభుత్వంతరపున జాతీయ సంక్షేమశాఖ నుండి తగు సహాయము వృద్దాప్య పెన్షన్లు, వృద్ధుల సంక్షేమ గృహాలు, వృద్ధులకు వారింటివద్ద జరిపే సేవలు; సంచార భోజన శాలలు, వృద్ధుల సంభాషణ గృహాలు; వృద్ధుల కోసం ప్రత్యేక సేవా కర్తలు, మరియు వృద్ధులకోసం ఆరోగ్య సంరక్షణ పథకాలు మొ॥నవి ప్రభుత్వము మరియు సేవాసంస్థలు చేపట్టాలి. వృద్ధుల సమస్యల పట్ల ఎంతో సహనమూ, మానవత్వమూ కలిగి వుండాలి.

వృద్ధులకు మందులు వాడేటప్పుడు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

పిల్లల్లో ఎలాగైతే మందులు వాడేటప్పుడు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో అలాగే వృద్ధులకు మందులు వాడేటప్పుడు ఈ దిగువ సూచించిన విధముగా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

1) సాధారణంగా కొందరు వృద్ధులు తమ రకరకాల వ్యాధులకు ఎక్కువ మందులు వాడుతుంటారు కనుక ఈ మందుల ప్రభావం వారిపై ఎక్కువగా వుంటుందన్న సంగతి గుర్తుంచుకోవాలి.

2) వయస్సు మీరినందున కళ్ళు తిరగటం వంటివి, పడిపోవటం జరుగుతాయి. వీటిని కొందరు పొరబాటుగా జబ్బుగా గుర్తించుట జరుగుతుంది. కనుక తగు జాగ్రత్తగా వ్యాధి నిర్ధారణ జరుపవలెను.

3) వృద్ధుల్లో మూత్రపిండాలు సరిగ్గా పనిచేయవు. తీసుకున్న మందుల్లో విసర్జించవలసిన భాగాలు, యితర విసర్జనాలు - విసర్జన తక్కువగా వుండి - పిన్నల్లో కంటే వృద్ధుల్లో మందుల concentration 50% అధికంగా వుంటుంది. కనుక వృద్ధులకు పెద్దల మోతాదులో 50% యిస్తే సరిపోతుంది.

4) సాధ్యమైనంతవరకు 2 లేక 3 మందులకంటే ఎక్కువ యివ్వకూడదు. అలాగే మోతాదును రెండు సార్లుగా తీసుకొనేటట్లు యివ్వాలి.

5) చివరగా - వృద్ధులయొక్క సమీపబంధువుల్లోని పిన్నలకు వారి మందులు మరియు వాటి మోతాదు, వాడే క్రమాన్ని తెలియపరచాలి.

జబ్బులు ఎలా వస్తాయి?

మనకు అనేక రకాలుగా అనారోగ్యం కలుగుతుంది. ఈ క్రింది కారణాల వల్ల కలిగే జబ్బులను చూద్దాం.

1) జీవ కారకాలు (Biological agents) :- వైరస్‌లు, రికెట్సియో; ఫంగై (Fungi) లేక శిలీంధ్రములు; బాక్టీరియా (Bacteria) మరియు ఏక కణజీవులు బహుకణ జీవులు మొ॥ జీవకారకముల వలన మనకు అనేక జబ్బులు సంక్రమిస్తున్నాయి. ఉదా ॥ ఇన్‌ఫ్లూయంజా; కామెర్లు; క్షయ, కుష్ఠు, ఎయిడ్స్ - సాంక్రమికవ్యాధి నిరోధకత తరుగుదల లక్షణావళి; శ్వాస కోశవ్యాధులు; టైఫాయిడ్, మలేరియా, ఫైలేరియా; మెదడువాపు; అతిసార వ్యాధులు మొ॥

2) ఆహార కారకాలు (Nutrient Agents) :- మాంసకృత్తులు (Protein) పిండి పదార్థాలు (Carbohydrates); విటమిన్లు, ఖనిజములు మరియు నీరు మొ॥ ఆహారపదార్థములు ఎక్కువైనా లేక తక్కువైనా జబ్బులు వస్తాయి. ఉదా ॥ Protein Energy malnuritíon (PEM), రక్తహీనత (Anaemia), goitre గొంతుపై థైరాయిడ్ గ్రంధివాపు, Rickets రికెట్స్; నంజువ్యాధి; స్థూలకాయం obesity మరియు విటమిన్ల లోపం వలన కలిగే అనేక వ్యాధులు ఉదా ॥ అంధత్వము; నోటిలోపుండ్లు; వంధ్యత్వము; పాండురోగము మొ॥

3) భౌతిక కారకాలు (Physical Agents) : అధికవేడి, చల్లదనానికి, తేమకు, పీడనానికి రేడియోషన్‌కు, విద్యుత్తుకు, అధికశబ్దానికి గురైనపుడు అస్వస్థత కలుగుతుంది.

4) రసాయనిక కారకాలు (Chemical Agents) : 1) శరీరంలోని (Endogenous) శరీరంలో తయారయ్యే కొన్ని రసాయనాలు శరీరం అదుపు తప్పినపుడు తయారవుతాయి. ఉదా "' యురీమియా (Ureamia) ; Serum bilirubin (కామెర్లు); Ketones (Ketosis) uric acid (gout) కాల్షియం కార్బోనేట్ (మూత్రపిండాలలో రాళ్లు మొ॥) 2) బాహ్యం నుండి (Exogenous) : ఆతిథ్యమిచ్చే మానవశరీరం వెలుపల తయారయ్యేవి - ఉదా ॥ Allergens, లోహాలు, పొగలు, దుమ్ము, వాయువులు, క్రిమిసంహారిణి మందులు మొ॥ వీటిని పీల్చుట ద్వారాగాని, భుజించుటద్వారాగాని, టీకాద్వారా గాని శరీరంలోనికి ప్రవేశపెట్టబడతాయి.

5) యాంత్రిక కారకాలు (Mechanical Agents) : నిరంతరం రాపిడికిలోను కావటం వల్ల గాని, యాంత్రిక శక్తుల ఫలితంగా నజ్జు కావటం గాని; చినిగిపోవటం గాని, బెణకుపట్టడం గాని, కీళ్ళు తొలగటం గాని, చివరకు మరణంగాని సంభవిస్తుంది.

6) హార్మోన్లు తక్కువ కావటం వల్ల గాని అవయవ లోపం వల్ల గాని కలిగే జబ్బులు :-

1) రసాయనిక కారణాలు Insulin ఇన్సులిన్, ఈస్ట్రోజన్ (Oestrogen); ఇంజైములు

2) పైన చెప్పబడిన ఆహార పదార్థాల లోపం వల్ల

3) నిర్మాణ లోపం వల్ల ఉదా ॥ థైమస్ (Thymus)

4) పుట్టుకతోనే అవయవలోపం వల్ల ఉదా ॥ Congential heart diseases

5) క్రోమోజోముల కారణాలు ఉదా ॥ మంగోలిజమ్; టర్నర్స్ సింద్రోము మరియు

6) Immunological factors వ్యాధి నిరోధకత కారణాలు ఉదా ॥ Agammaglobu linaemia

7) సాంఘిక కారణాలు :- బీదరికం, పొగత్రాగటం; కొన్నిచోట్ల కాలేచుట్ట చివర నోట్లో పెట్టుకొనుట వల్ల నాలుకపై కాన్సరు వచ్చే ప్రమాదం; సారాయి సేవనం; యితర మాదక ద్రవ్యాల సేవనం; అనారోగ్యకరమైన జీవనం; అక్రమ లైంగిక సంబంధాలు; సమాజంలో ఒంటరిగా ఉండటం; తల్లి లేక తండ్రి ఇద్దరూ లేకపోవటం - అన్నిటికి కన్నా ప్రమాదకరమైన అమానుషత్వం; పెట్టుబడిదారీ తనం మొ॥ కారకాలు సమాజంలో జబ్బులకు దారి తీస్తాయి.

జబ్బులు - వర్గీకరణ

జబ్బులను ముఖ్యంగా ఈ క్రింది విధముగా వర్గీకరించవచ్చును.

1. కొన్ని అంటు వ్యాధులు - ఉదా ॥ కలరా, మశూచి, పొంగు, టైఫాయిడ్, మరియు కొన్ని పరాన్న జీవులు వల్ల కలిగే జబ్బులు - ఉదా ॥ అమీబియాసిస్; మలేరియా మొ॥

2. గడ్డలు (Neoplasons)

3. రక్తసంబంధ మరియు రక్తమును తయారుచేసే అవయవములు మరియు వ్యాధి నిరోధక సంబంధమైన జబ్బులు

4. వినాళ గ్రంధుల, ఆహార సంబంధ మరియు జీవక్రియ (Metabolic) వ్యవస్థ జబ్బులు

5. మానసిక మరియు ప్రవర్తనకు సంబంధించిన జబ్బులు

6. నాడీ మండల వ్యాధులు.

7. కంటి వ్యాధులు మరియు ad nexa వ్యాధులు : ఉదా ॥ కంటి శుక్లం; కండ్ల కలక మొ॥

8. <u>**ముక్కు, గొంతు మరియు**</u> చెవి లకు సంబంధించిన వ్యాధులు

9. <u>**రక్తప్రసరణ మండల వ్యాధులు :**</u> ఉదా ॥ గుండెపోటు Myocardial infarction, రక్తపోటు Hypertension ; కీళ్ళ జ్వరం (Rheumatic fever) ; గుండె కవాటములు చెడిపోయినపుడు కల్గుజబ్బులు; గుండె కండరములు Diseases of heart muscles జబ్బులు; Varicose Veins అనగా కాళ్లపై సిరలవాపు; మొ॥

10. <u>**శ్వాసకోశ వ్యాధులు**</u> (Diseases of Respiratory system) ఉదా ॥ న్యుమోనియా Pneumonia; ఊపిరితిత్తుల క్షయ (Pulmonary T.B.); ఆస్థమా (Bronchial Asthma); ఊపిరితిత్తుల్లో చీము (Lung abscess) చేరుట; ఊపిరితిత్తుల్లో క్యాన్సరు మొ॥

11. <u>**చర్మ సంబంధ వ్యాధులు**</u> Skin diseases ; గజ్జి, తామర; చీముపట్టిన పుండ్లు; చర్మక్యాన్సరు; కుష్ఠువ్యాధి, సోరియాసిస్ (Psoriasis) మొ॥

12. **కండర, అస్థిపంజర మరియు** (Connective Tissue) సంధానధాతువు వ్యాధులు -కండరముల బలహీనత; కీళ్లనొప్పులు; నడుంనొప్పి; తొంటినొప్పి Sciatica ; వెన్నుపూసక్షయ spinal T.B. ; కీళ్ళనొప్పులు మొ॥

13. **మూత్రపిండసంబంధ; జననాంగ వ్యాధులు** :- ఉదా ॥ మూత్రంలో చీము చేరుట UTI నెఫ్రోటిక్ సింఢ్రోము (Nephrotic Syndrome) దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండములు చెడిపోవుట (CRF) ; మూత్ర పిండముల T.B.; సిఫిలిస్; గనేరియా; (AIDS) ఎయిడ్స్ మొ॥

14. **జీర్ణకోశ వ్యాధులు :** ఉదా ॥ నోటిలో పుండ్లు; ఆహారం మ్రింగుటలో నెప్పి, కామెర్లు, మలబద్ధకం; విరేచనాలు, గుదము లేక అసనం Recturn నుండి రక్తంపడుట; ప్రేవులు వాచుట; జీర్ణాశయములో పుండ్లు, జీర్ణాకోశ కాన్సరు మొ ॥

15. గర్భం; ప్రసవం; ప్రసవానంతర వ్యాధులు Puerperium

16. కొన్ని సందర్భాలలో ప్రసవానంతర perinatal వ్యాధులు

17. పుట్టుకలో వచ్చేవ్యాధులు :- అవయవలోపాలు; క్రోమోజోమ్స్ యొక్క అసాధారణ పరిస్థితులు.

18. అసాధారణ వ్యాధినిర్ధారక పరీక్షల ఫలితాలు - వాటికి సంబంధించిన లక్షణాలు

19. దెబ్బలు, విష ప్రయోగాలు, యితర బాహ్యాకారణాల వల్ల జబ్బులు

20. వ్యాధికి లోను కావటం, మరణించటం మొ॥ వాటికి సంబంధించిన బాహ్యాకారణాలు

21. ఆరోగ్యస్థాయిని, ఆరోగ్య సేవలను ప్రభావితం చేసే కారకాలు; ఎ) జీవన సరళికి సంబంధించినవి; బి) పొగాకు, గుట్కా వాడకం; సి) సారాయి, కల్లు, వాడటం; డి) యితర మాదక ద్రవ్యాల వాడకం; ఇ) శరీర శ్రమ లేక పోవటం; ఎఫ్) సరిగ్గా ఆహారం లేకపోవటం; తినకపోవటం; జి) ప్రమాదం కల్గించే లైంగిక sex ప్రవర్తన.

ఇలా జబ్బులు అనేకం ఉండగా - అనుభవంలో in a sense ఒకే ఒక ఆరోగ్యం వుంది "While there are many diseases, there is in a sense only one Health"

ఇలా మానవాళి వైజ్ఞానికంగా ఎంతో అభివృద్ధి చెందుతున్నా, పెరుగుతున్న జనాభా, పెరుగుతున్న స్వార్థం; తరుగుతున్న మానవతా దృక్పథం వెరసి – నేటి ప్రపంచంలో అధిక జనాభా వ్యాధి గ్రస్తమైవున్నది. కేవలం సోషలిస్టు దేశాలైన చైనా, క్యూబా మొ॥ దేశాల్లోని ప్రభుత్వాలు మాత్రమే పౌరుడికి ఆరోగ్యరక్షణ బాధ్యతలను ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నాయి. మనదేశంలో పెరుగుతున్న జనాభాను అరికట్టలేక, ఆరోగ్యరక్షణ విషయంలో ఎంతో వెనుకబడి వున్నాం. మన ఆంధ్రప్రదేశ్ లో కూడా ప్రభుత్వాలు ఎన్నో ఏండ్లుగా గ్రామాల ఆరోగ్య రక్షణలో ఎంతో వెనుకబడివున్నది. దీనికి పరిష్కారం ప్రజాచైతన్యమే. ప్రజల ఆరోగ్య రక్షణకవరసరమైన అన్ని చర్యలనూ దీర్ఘకాలిక ప్రాతిపదికపై పనిచేసే ప్రభుత్వాన్ని ఎన్నుకోవాలి. ఆరోగ్యవంతుడైన పౌరుడే దేశానికి కావల్సింది.

ఇపుడు ఈ దిగువనుదహరించినట్లు కొన్ని వ్యాధి లక్షణాలను గురించి తెలుసుకుందాం.

కొన్ని వ్యాధి లక్షణాలు (Symptoms)

జబ్బులు చేసినపుడు రోగి తనకు కలిగిన బాధలను లేక / లక్షణాలను చెప్పుకునే వాటినే Symptoms లేక లక్షణాలు అంటారు. డాక్టరు రోగిని పరీక్షించి కనుగొనే జబ్బు లక్షణాలను signs లేక గుర్తులు అంటారు. రోగి అనుభవించే కొన్ని లక్షణాలను గురించి తెల్సుకుందాం.

1) జ్వరం (Fever) : మానవుని సాధారణ ఉష్ణోగ్రత 98.4^{0} F లేక 37^{0}c ఉష్ణోగ్రత ఈ స్థాయిని దాటితే జ్వరం వచ్చిందని అంటాం. అనేక జబ్బుల్లో, పరిస్థితుల్లో జ్వరం వస్తుంది. ఉదా ॥ జలుబు, మలేరియా, టైఫాయిడ్, క్షయ, శ్వాసకోశవ్యాధులు మొ॥ జబ్బుల్లో; sepsis - post - operative or post traumatic శరీరంలో ఆపరేషన్ చేసాక లేక దెబ్బలు తగిలిన తరువాత infections అనగా సూక్ష్మజీవులు ప్రవేశించి వృద్ధిచెంది రక్తంలో ఎక్కువ కావటం; లేక గర్భస్రావం (post abortion) జరిపాక మొదలగు పరిస్థితుల్లో జ్వరం వస్తుంది. మూత్ర కోశంలో సూక్ష్మజీవుల చేరిక (UTI) వలన కూడా జ్వరం వస్తుంది

మానవుల ఉష్ణోగ్రతను Clinical Thermometer జ్వరమానిని ద్వారా కొలుస్తాము. చిన్నపిల్లల్లో జ్వరం ఎక్కువగా వుంటే (103^{0}F దాటితే) జ్వరం వల్ల శరీరంలో కంపనలు febrile convulsions వస్తాయి.

ప్రతి ఇంట్లో ఒక జ్వరమానిని వుండుట మంచిది. ఉష్ణోగ్రతను జ్వరమానిని ద్వారా తెలుసుకొని వుంటే అవసరమైనపుడు రోగి వద్దనున్నవారూ ఉష్ణోగ్రతను తెలుసుకొనవచ్చును. జ్వరం తీవ్రంగా వున్నపుడు మంచు గడ్డలతో శరీరాన్ని తుడవాలి (cold sponging)

2) తలనొప్పి (Head ache) : బాగా జ్వరం ఉన్నపుడు లేక దృష్టిలోపం వున్నపుడు; బాగా పడిశం పట్టిపుడు, అతి నీరసంగా వున్నపుడు; నాడీ మండల జబ్బుల్లో మెదడు వాపు; మెదడులో రక్తనాళాలు చిట్లినపుడు, రక్తపోటు ఎక్కువైనపుడు, మనస్సు చిరాకుగా వున్నపుడు, తలకు దెబ్బ తగిలినపుడు మొ॥ పరిస్థితుల్లో తలనొప్పివస్తుంది. ఒక్కోసారి తలకొకవైపుననే వస్తుంది (migrain). తలనొప్పికి గల కారణాలను వైద్యుని సంప్రదించి తెలుసుకుని వైద్యుని సలహా మేరకు మందులు వాడాలి.

3) ఒళ్ళు నొప్పులు :- జ్వరం వున్నపుడు; దెబ్బలు తగిలినపుడు, బాగా జలుబు చేసినపుడు, అధిక శ్రమచేసినపుడు; కీళ్ళు వాచినపుడు, ఆపరేషన్లు చేసాక మొ॥ పరిస్థితుల్లో ఒళ్ళు నొప్పులు కలుగుతాయి. వైద్యసలహా మేరకు మాత్రమే నొప్పులు తగ్గడానికి మందులు వాడాలి. స్వంతంగా కాని వైద్యం తెలియని వారి సలహా మేరకు విచక్షణ రహితంగా నొప్పులకు మాత్రలు వాడితే శరీరంపై ముఖ్యముగా మూత్రపిండాలపై దుష్ఫలితాలను చూపుతాయి.

4) రక్తం కక్కుకోవటం :- నోటి నుండి రక్తం పడితే దానిని తీవ్రంగా పరిగణించాలి. జీర్ణాశయంలో పుండ్లు పడినపుడు, లేక ఆహార నాళం లోపం లేక జబ్బు వల్ల, కాన్సరు వల్లనూ, చిగుళ్ళు విపరీతంగా వాచుటచేత మొ॥ పరిస్థితుల్లో నోటి నుండి రక్తం పడుతుంది. క్షయ మొ॥ శ్వాసకోశ వ్యాధులు ముదిరితే కళ్లెలో రక్తం వస్తుంది. కొన్ని గుండెజబ్బుల్లోను; రక్తకాన్సరుకు సంబంధించిన జబ్బుల్లోనూ రక్తం కక్కుకోవటం జరుగుతుంది. కనుక ఈ లక్షణం కనిపిస్తే తక్షణమే డాక్టరును సంప్రదించాలి. ఆలస్యం చేయకూడదు.

5) దగ్గు (Cough) : శ్వాసకోశ సంబంధమైన క్షయ, న్యూమోనియా, బ్రోంకైటిస్; ఆస్థమా మొ॥ జబ్బుల్లో; కొన్ని గుండె జబ్బుల్లో దగ్గు వస్తుంది. క్షయ వచ్చినపుడు మందులు వాడకపోతే జబ్బు ముదిరి కళ్లెలో రక్తం పడుతుంది. దగ్గు వచ్చినపుడు కళ్లెవస్తే మ్రింగకుండా బయటకు ఉమ్మి వేయాలి. దగ్గు వచ్చినపుడు పలుచటి గుడ్డను అడ్డుపెట్టుకుని తలప్రక్కకు త్రిప్పి దగ్గినట్లయితే ఎదుటివారికి తమజబ్బులను

వ్యాపింపజేయకుండా అరికట్టవచ్చును. అలాగే దగ్గుతున్న వారికి దగ్గరగా వున్నవారు తమ ముక్కులకు పలుచని గుడ్డను అడ్డం పెట్టుకోవటం శ్రేయస్కరం.

6) తలతిరుగుట (Giddiness) : నీరసంగా వున్నపుడు, రక్తపోటు ఎక్కువగా వున్నపుడు, చిన్న మెదడు (cerebellum) జబ్బుల్లో; ఇతర నాడీ మండల వ్యాధుల్లో తల తిరుగుతుంది. ఒక్కోసారి ఒళ్లంతా తిరుగుతున్నట్లు వుంటుంది. అటువంటి సమయాల్లో రోగిని వెంటనే పడుకోబెట్టాలి. త్రాగటానికి మంచినీరు లేక గ్లూకోజు నీళ్ళు (త్రాగ గలిగితే) యివ్వవలెను. తరువాత వైద్యుని సంప్రదించాలి.

7. ఆయాసం (Breathlessness) : ఊపిరి పీల్చుకోవటం కష్టమౌతుంటే ఆయాసం అంటాం. ఒక్కోసారి నడవటం, పనిచేయటం, వ్యాయామం చేయటం మొ॥ వాటివల్ల వస్తుంది. గుండె కవాటాలు దెబ్బతిన్నపుడు, ఇతర గుండెజబ్బుల్లో ఆయాసంవస్తుంది. రోగి పడుకున్నపుడు ఎక్కువ ఆయాసం వుంటుంది. ఈ రోగుల్లో కాళ్లవాపు వుంటుంది. ఆస్థామా, న్యూమోనియా మొ॥ ఊపిరి తిత్తుల జబ్బుల్లోనూ; ఛాతీగోడలు, కండరాలు; ఊపిరితిత్తుల పొరల జబ్బుల్లోనూ, రక్తహీనత; ketoacidosis, thyrotoxicosiis లేక గొంతులో ఏమైనా యితర పదార్థం / లేక వస్తువు foreign body వుంటే ఆయాసం వస్తుంది. తగు విధముగా రోగి వైద్యశాలకు వెళ్లి పరీక్ష చేయించుకొని చికిత్స చేయించుకోవాలి.

8) ఎక్కువసార్లు మూత్ర విసర్జన, నీరసం :- డయాబిటస్ మెల్లిటస్, డయాబిటస్ ఇన్సిడస్ జబ్బుల్లో; వాతావరణం చల్లగా వుంటే; నీళ్ళు బాగా తాగినపుడు ఎక్కువసార్లు మూత్ర విసర్జన జరుగుతుంది. దానివల్ల నీరసం వస్తుంది. దప్పికవుతుంది. డయాబిటస్ ఇన్సిడస్‌లో ఎక్కువ మూత్రం వస్తుంది. మూత్రంలో, మూత్రకోశములో చీము చేరితే / సూక్ష్మజీవులు చేరితే - cystitis; urethritis తక్కువ మూత్రం ఎక్కువసార్లు మంటతో వస్తుంది. పెద్దల్లో (వృద్ధులు) ప్రోస్టేటు గ్రంధి enlarged prostate gland ఉబ్బినపుడు ఎక్కువసార్లు (తక్కువ మూత్రం) మూత్ర విసర్జన జరుగుతుంది. ఒక్కోసారి భయం కల్గినా మూత్ర విసర్జన జరుగుతుంది.

9) ఆకలి లేకపోవటం : క్షయ, తీవ్రంగా జ్వరం, అజీర్తి, మానసిక ఆందోళన, కాన్సరు, కామెర్లు మొ॥ పరిస్థితుల్లో ఆకలి మందగిస్తుంది. ఆహారనాళిక, జీర్ణకోశము చిన్న ప్రేవుల్లో పుండ్లు పడినపుడు ఆకలి మందగిస్తుంది.

10) మలద్వారం నుండి రక్తం పడుట : diverticulitis; పెద్ద ప్రేవు కాన్సరు colon cancer; polyps; piles; రేడియేషన్ proctitis; trauma దెబ్బతగులుట; fissure-in-ano- మలద్వారం వద్ద పగుళ్లు; మరియు (రక్తనాళములు వృద్ధుల్లో సక్రమంగా లేకపోవటం) మొ॥ కారణముల వల్ల మల ద్వారం నుండి రక్తం పడుతుంది.

11) బరువు తగ్గటం : ఆహార లోపంవల్ల, క్షయవ్యాధిలో; AIDS లో; కాన్సరు; మూత్రపిండములకు సంబంధించిన జబ్బుల్లో; తీవ్ర జ్వరం, టైఫాయిడ్; విరోచనాలు, వాంతుల్లో, ఇంకా అనేక కారణాల వలన శరీరం బరువు తగ్గుతుంది. మానసిక ఆందోళన, మానసిక వ్యాధుల్లోనూ బరువు తగ్గుతుంది. డయాబిటస్ మెల్లిటస్; Hyperthyroidism ఈ జబ్బులో ఆకలి ఎక్కువగా వున్నా బరువు తగ్గుతారు. కండరాల క్షీణత జబ్బుల్లో; నాడీమండల వ్యాధుల్లో; గుండెజబ్బుల్లో (Cardiac Cachexia) శరీరం బరువు తగ్గుతుంది.

12) గుండెపోటు : శరీరానికి రక్తం సరఫరా చేసే గుండెకు సరిగా రక్తం సరఫరాకాక గుండె కండరం కొంత చచ్చిపోవటంవల్ల ఛాతీలో తీవ్రంగా నొప్పి వస్తుంది. (A prolonged intense dull pain suggests myocardial infarction (M.I.) గుండెపోటు వచ్చినపుడు వ్యక్తి వెంటనే కొంత విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. సాధ్యమైనంత త్వరగా సరైన వైద్యుని సంప్రదించాలి. A constricting pain suggests angina. Oesophagitis or Anxiety. నొప్పి గూడకు (Shoulders) లేక మెడకు, చేతులకు దౌడకు వ్యాపించినట్లయితే ఆ నొప్పి గుండెకు సంబంధించినదిగా వుంటుంది.

13) కీళ్ళు వాచుట, నొప్పులు : కీళ్లకు సంబంధించిన వ్యాధుల్లో; వయస్సు మీరినపుడు - కీళ్లు వాయటం; నీరు చేరటంవల్ల నొప్పి కల్గి నడవటం కష్టమౌతుంది. ఉదా॥ రుమటాయిడ్ ఆర్థ్రైటిస్; ఆస్టియా ఆర్త్రైటిస్, T.B. bone etc.

14) గుండె దడ : గుండె దడ అనగా తన గుండె చప్పుళ్ళను రోగి తనుగా అనుభవించటం. అనేక విధములైన గుండెజబ్బుల్లో; రక్తహీనతలో; మానసిక ఆందోళన; Shock షాక్ మొ॥ పరిస్థితులలో గుండె దడ వుంటుంది. కొన్ని మందులు వాడితే కూడా ఉదా॥ B-blockers గుండె దడ రావచ్చును.

15) ముఖము, శరీరం, కాళ్లు వాచుట : మూత్ర పిండాల వ్యాధుల్లో; గుండెజబ్బులు, ఆహార లోపంవల్ల; కాలేయం జబ్బుల్లో, కాన్సరు మొ॥ జబ్బుల్లో ముఖం, కాళ్లు, ఒక్కోసారి శరీరం, కడుపులో నీరు Oedema చేరి వాపు కల్గుతుంది. వెంటనే డాక్టరు సలహాతో మందులు వాడాలి.

16) ముక్కు నుండి రక్తము పడుట : ముక్కు అదిరినపుడు, ముక్కులో ఏమైనా యితర పదార్థములు foreignbodies చేరినందున, ముక్కుకు సంబంధించిన జబ్బుల్లో, మూత్ర పిండాల జబ్బుల్లో, తలకు తీవ్రంగా గాయమైనపుడు, యింకా అనేక యితర పరిస్థితులలో ముక్కు నుండి రక్తం పడుతుంది. దీనిని ప్రమాద సూచికగా గ్రహించి తగు చర్యలు తీసుకోవాలి.

17) కండ్లు పసుపు పచ్చగా అగుట : మూత్రం ముదురు పసుపుపచ్చ రంగులో వచ్చుట : కామెర్ల వ్యాధి సోకినపుడు యీ లక్షణాలుంటాయి.

18) కాళ్లు చేతులు పడిపోవుట Stroke **పక్షవాతం** : మెదడుకు సరిగ్గా రక్తప్రసరణ జరగక లేక మెదడులోకి రక్తస్రావం వలన Stroke లేక Paralysis పక్షవాతం వస్తుంది. 1 చేయి లేక కాలు Monoplegia రెండు కాళ్లు మరియు శరీరం సగభాగం Paraplegia లేక శరీరంలో ఒక వైపు Hemiplegia ఇలా రకరకాలుగా పక్షవాతం వస్తుంది. మధుమేహం, రక్తపోటు వున్న వారిలో ఎక్కువగా వస్తుంది. కుష్ఠువ్యాధిలో wrist drop; footdrop మొ॥నవి ఆయా నరముల బలహీనతలవలన lagophathalmos, claw hands వస్తాయి. తీవ్రమైన చలికి ఒకవైపు ముఖమునకు Facial Palsy పక్షవాతం వస్తుంది.

19) జుట్టు రాలుట / తగ్గుట : టైఫాయిడ్, ఆహారలోపం, పేనుకొరుకుడు మొ॥ పరిస్థితుల్లో జుట్టు రాలిపోతుంది. బట్టతల వంశపారంపర్యంగా వస్తుంది.

20) శరీరంపై మచ్చలు, గజ్జి, తామర మొ॥ చర్మ సంబంధమైనవి : శరీరంపై - ముఖం, కాళ్లు, చేతులు, చెవులు, వీపు మొ॥ చోట్ల తెల్లమచ్చలు, ఎర్రమచ్చలు మొ॥ కుష్ఠు, సోరియాసిస్; Leishmaniasis మొ॥ జబ్బుల్లో వస్తాయి. పరాన్న జీవులు శరీరంలో వున్నచో తెల్లమచ్చలు వస్తాయి. Allergic reactions లో ఎర్ర దద్దుర్లు వస్తాయి. అపరిశుభ్రతవల్ల శరీరంపై పుండ్లు ఏర్పడి దురద పుట్టి గోకినపుడు మరింత పుండు పెద్దదై రశికారుట, యితర సూక్ష్మజీవులు చేరి చీము పట్టుటవల్ల చర్మమే కాక దీనివల్ల మూత్ర పిండాలు కూడా చెడిపోయే అవకాశం వుంది. scabies, fungal infections మొ॥ వస్తాయి

స్పర్శలేని మచ్చలు, నరాలు బలహీనమవటం, చేయిలేక కాలు పడిపోవటం చేతివ్రేళ్ళు పక్షి గోళ్లుగా తయారవటం clawing of fingers మొ॥ కుష్ఠువ్యాధిలో వస్తాయి సరిగ్గా పనిచేయలేడు.

21) స్పృహ కోల్పోవటం : నీరసం వచ్చిగాని, కళ్లు తిరిగి కాని మెదడులో రక్తనాళాలు చిట్లినా కొన్ని జీవక్రియలు సరిగా లేనపుడు - ఉదా॥ యురీమియా uraemia; డయాబిటిక్ కీటోసిస్; మూర్ఛలు వచ్చేముందు, వచ్చాక, మత్తు యిచ్చినపుడు, మాదక ద్రవ్యాలు, సారాయి అతి తీసుకున్నపుడు మొ॥ పరిస్థితులలో స్పృహ కోల్పోతారు.

22) మూర్ఛలు Epilepsy : మూర్ఛరోగంలో మూర్ఛలు వస్తాయి. మెదడులో రక్తప్రసరణ సరిగా లేనపుడు ఆక్సిజన్ సరిపోక (తక్కువై) శరీరం కొట్టుకుంటుంది. మూర్ఛరోగంలో మూర్ఛలు వచ్చే ముందు రోగికి హెచ్చరికలుగా తలనొప్పి వచ్చుట; చెవుల్లో శబ్దాలు విన్పించుట మొ॥ కల్గుతాయి.

23) జ్వర ప్రకంపనలు Febrile conulsions : జ్వరం తీవ్రంగా వున్నపుడు 102 - 104°F శరీర ఉష్ణోగ్రత వున్నపుడు ముఖ్యంగా పిల్లల్లో మూర్ఛలు - లేక శరీర ప్రకంపనలు వస్తాయి. రోగి స్పృహ కోల్పోతాడు.

24) కడుపు నొప్పి : కడుపునొప్పి అనేక జబ్బుల్లో వస్తుంది. జీర్ణాశయంలో ఆమ్లం ఎక్కువైనపుడు Hyperacidity; పిత్తాశయంలో రాళ్లు ఏర్పడినపుడు Gall stones జీర్ణాశయంలో పుండ్లు పడినపుడు; ప్రేవులు వాచినపుడు ఉదా॥ అపెండిసైటిస్, ప్రేవులు మడత పడినపుడు, మూత్రపిండంలో గాని, మూత్రనాళం, మూత్రాశయంలోగాని రాళ్లు ఏర్పడి మూత్ర ప్రవాహానికి ఆటంకం ఏర్పడినపుడు, స్త్రీలలో బహిస్టు సమయంలో, గర్భశయంలోగాని, అండవాహికలు వాచినపుడు, జీర్ణం కానపుడు, వాంతులు, విరోచనాలు అవుతున్నపుడు - యిలా అనేక సందర్భాలలో కడుపునొప్పి వస్తుంది.

25) నోటిలో పుండ్లు, నోటి దుర్వాసన : ఆహారంలో విటమిన్లు, మరియు ఐరన్ (ఇనుము) ఇతర ఖనిజాల లోపంవల్ల నోటిలో పుండ్లు ఏర్పడుతాయి. నోటిని సరిగ్గా కడుక్కోకపోయినా లేక గొంతులోనో, చిగుళ్లు వాచో, పిప్పిపళ్లు అయితేనో - అశ్రద్ధ చేస్తే నోటి దుర్వాసన వస్తుంది. నోటి కాన్సరు, నాలుక కాన్సరు, టాన్సిల్స్ వాచి చీము పట్టినా నోటి దుర్వాసన వస్తుంది. వైద్యుని సంప్రదించి నివారణ చేసుకోవాలి.

26) గొంతునొప్పి : సూక్ష్మక్రిములు చేరుట వల్ల గొంతులో టాన్సిల్స్ Tonsils వాచుట వల్లనూ పడిశం ముదిరి గొంతు కూడా వాచినపుడు గొంతునొప్పి వస్తుంది. జ్వరం కూడా రావచ్చును. మ్రింగటం కూడా కష్టమౌతుంది. గొంతు కాన్సరు మొ॥ వాటిల్లో మ్రింగుట కష్టమౌతుంది.

27) చిగుళ్ల వాపు, రక్తం కారటం : దంతాలు సరిగ్గా తోముకొని శుభ్ర పర్చకపోతే, చిగుళ్ల సంరక్షణ సరిగ్గా చేయకపోతే, కొన్ని మందులు వాడితే ఉదా॥ cyclosporine చిగుళు వాచుతాయి. అశ్రద్ధ చేస్తే రక్తం వస్తుంది. చీముపట్టి గడ్డ abscess అనవచ్చును. పళ్లు నొప్పి చేస్తాయి.

28) పిప్పిపళ్ళు : పళ్లు సరిగ్గాతోముకోక పోవటంవల్ల, అతి చల్లని లేక అతివేడి వస్తువులను తీసుకోవటంవల్ల, ఇటుక పొడి, బొగ్గు, కచిక మొ॥ వాటితో పండ్లు తోముకోవటంవల్లనూ, పళ్లపై వుండే Enamel ఎనామిల్ పూత అరిగిపోయి - క్రమేణా పళ్లు చెడిపోతాయి. ఆహారం పళ్ల సందులో ఇరుక్కుపోయిపుడు - అవి కుళ్ళి పోయినపుడు లేక పిన్నీసుతోనో, పుల్లలతోనో గుండు సూదులతోనో ఇరుక్కుపోయిన ఆహారపదార్థములు తీసివేసుకునే ప్రయత్నంలోనో లేక అతి కఠినమైన ఎముకలను కొరికినపుడు - పళ్ళు దెబ్బతిని - రంధ్రం ఏర్పడి చివరకు పిప్పిపళ్ళు caries teeth ఏర్పడుతాయి. పంటినొప్పి వస్తుంది. వాటికి వెంటనే వైద్యం చేయించుకొని రక్షించుకోకపోతే యింకా పెద్ద తొర్రలు ఏర్పడి పూర్తిగా ధ్వంసమై, చిగుళ్లు, దవడ ఎముక కూడా పాడవుతాయి.

29) చెవిలో చీము, చెవిలో పోటు : చెవిలో స్నానం చేసేటప్పుడో లేక చెరువుల్లో, కాలవల్లో, ఏరుల్లో, బావుల్లో ఈత కొట్టినపుడో చెడు నీరు లేక మురికినీరు పోయి చెవిలో పుండుపడి చీము కారుతుంది. చెవిపోటు అనగా నొప్పి వస్తుంది. అంతేకాక చెవిలో సహజంగా తయారయ్యే గుబిలి wax ని చాలా కాలం తీసుకోకుండా వుంటే అది చెవి నిండిపోయి ఎండిగట్టి పడి రాయిలా తయారైనందున చెవిపోటు వస్తుంది. గట్టిగా చెంపపై దెబ్బ తగిలినపుడు, చెవుల్లో పిన్నీసులు వగైరాలు పెట్టి త్రిప్పినా చెవిపోటు వస్తుంది. చిన్న పిల్లలు ఆడుకునేటప్పుడు చెవిలో రాళ్ళు, కంది, పెసర విత్తనాలు మొ॥ వేసుకొని పెద్దలు చూడకపోతే పుండు పడిచీము పట్టి చెవిపోటు వచ్చి ఏడుస్తారు. వెంటనే వైద్యునికి చూపించి వైద్యం చేయించుకోవాలి. లేనిచో పురుగులు maggots పడి చెవి యింకా ధ్వంసమౌతుంది. "కంటిలోని నలుసు, కాలిలోన ముళ్లు, చెవిలోని పోటు' - ఇంతింత గా దయా" అని వేమన కవిగారన్నారు. వెంటనే శ్రద్ధచేసి నివారణ చేసుకోవాలి.

30) మూత్రంలో చీము, అంగంపై పుండ్లు : కొందరు వివాహేతర లైంగిక సంబంధాలు కలిగివున్నపుడు - లైంగిక సంబంధంవల్ల ఇతరులకు వ్యాపించే జబ్బులు - గనేరియా, సిఫిలిస్, షాంక్రాయిడ్, AIDS మొ॥ సుఖ వ్యాధులకు లోనవుతారు. గనేరియా వచ్చినపుడు

మూత్రంపోసేటప్పుడు మంట, మూత్రంలో చీము వస్తుంది. షాంక్రాయిడ్ వ్యాధిలో గజ్జల్లో పెద్ద బిళ్ళ Bubo వస్తుంది. సిఫిలిస్ వ్యాధిలో జననాంగములపై పుండ్లు వస్తాయి. AIDS వ్యాధిలో 1 నెల అయినా తగ్గని జ్వరం; విరోచనాలు, మనిషి క్షీణించటం మొ॥ వస్తాయి. కనుక ఎవరైనా వివాహేతర లైంగిక సంబంధాలు పెట్టుకోకూడదు. అపరిచిత వ్యక్తులతో అసలు లైంగిక సంబంధాలు వుండకూడదు. వ్యభిచార వృత్తిని సమాజం మాన్పించాలి. వ్యభిచార ప్రవృత్తిని కూడా సామాజిక వ్యవస్థలో మార్పు తెచ్చి నశింపచేయాలి.

31) కండ్లు కలుగుట : కండ్లలో దుమ్ము, ధూళి, సూక్ష్మజీవులు చేరుటవలన, నలకలుపడుట, వలన మంటపుట్టి కండ్లు ఎర్రబడి, దురదపుట్టి నీరు కారుతాయి. అశ్రద్ధ చేస్తే చీముపట్టి 'పుసి' కడ్తాయి. వెంటనే తగు వైద్యం చేయించుకోకపోతే కంటి యితర భాగములు ప్రభావితమై చూపుపోతుంది. conjunctivitis కండ్లకలక - అంటువ్యాధి.

32) వృషణాలు వాచుట, నొప్పి : మగవారిలో ఒత్తిడివల్లగాని, సూక్ష్మజీవుల చేరికవల్లగాని వృషణములు వాచి తీవ్రంగా నొప్పి కలుగుతుంది. జ్వరం కూడా కలుగుతుంది. వృషణముల పొరలలో నీరు చేరి బుడ్డ Hydrcoele వస్తుంది. అలాగే వృషణములపై భాగములో వుండే ఉదరపొర రంధ్రం బలహీనపడి వృషణములలోకి కడుపులోని ప్రేవు లేక క్రొవ్వువంటి పదార్థము రావడాన్ని హెర్నియా Hernia లేక వరిబీజం అంటారు. ఇది ఒక్కోసారి సర్దుబాటుకాక నొప్పి వస్తుంది. లేదా ఇరుక్కుపోయి strangulated hernia వచ్చి అత్యవసరముగా ఆపరేషన్ చేయవలసిన పరిస్థితి వస్తుంది.

33) మూత్రము తక్కువగా వచ్చుట Obiguria 24 గంటల్లో 400 మిల్లీలీటర్ల కన్నా తక్కువ మూత్రం పోస్తే Oliguria అంటారు. శరీరంలో నీరంతా పోవటంవల్ల dehydration (కారణం వాంతులు, విరోచనాలు మొ॥) గుండెపని చేయటం తీవ్రంగా క్షీణించుట severe cardiac failure వల్ల; ఒకవైపునగాని రెండు వైపులగాని మూత్రనాళికలలో అవరోధం కలుగటంవల్లగాని, మూత్రపిండములు తాత్కాలికముగా Acute లేక దీర్ఘకాలం Chronic గా పనిచేయుట క్షీణించుటవల్లగాని మూత్రం తక్కువగా వస్తుంది.

34) దురదపెట్టుట Eczema : ఎగ్జిమా Scabies తామర Itching గజ్జి, మందులు వాడినపుడు అవి శరీరానికి పడనపుడు drug reactions చర్మం వాచినపుడు, కాలేయం

జబ్బుల్లో, దీర్ఘకాలిక మూత్ర పిండముల పనిక్షీణత chronic renal failure లో, గర్భం దాల్చినపుడు, వృద్ధాప్యంలో శరీరం దురదకు గురవుతుంది.

35) ప్రమాదములు, ఎముకలు విరుగుట : అనుకోకుండా ప్రమాదములు సంభవించి శరీరం ఎముకలు విరుగుతాయి. అపుడు తీవ్రమైన నొప్పి కలుగుతుంది. విరిగిన ఎముకల పరిస్థితిని బట్టి వెంటనే వైద్యం చేయించుకోవాలి. నాటు వైద్యం వద్దు.

ఇలా ఇంకా అనేక లక్షణములు ఉదా॥ బరువు తగ్గటం; రోగికి అనేక జబ్బుల్లో రావచ్చును. స్థలా భావంతో ముఖ్యమైన వాటిని కొన్నింటిని పైన పేర్కొనుట జరిగినది.

మందులు కొనేటప్పుడు, వాడేటప్పుడు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

మన నిత్య జీవితంలో అనారోగ్యం పాలైనపుడు సరైన వైద్యుల వద్దకు వెళ్లి సంప్రదించి వారు వ్రాసిచ్చిన మందులను వాడుతుంటాం. అలాగే వాడాలి కూడా. **స్వంత వైద్యం ప్రాణాంతకం.** కొనేటప్పుడు మరియు కొన్న మందులు వాడేటప్పుడు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

మందులు కొనేటప్పుడు ఈ క్రింది విషయాలు గమనించాలి

1) అవి డాక్టరు వ్రాసినవా? కావా? వ్రాసిన కంపెనీవా? లేక కంపెనీ మారినదా?

2) ఆ మందును తయారు చేసిన తేది మరియు ఎప్పటి వరకు వాడవచ్చునో తెలిపే తేది expiry date అన్నమాట

3) వాడే మోతాదు మొ॥ సరిగా చూచుకోవాలి.

4) మందు పాకింగ్ పై వున్న ధరను కూడా చూచుకోవాలి.

5) మందులు కొనేటప్పుడు దుకాణదారువద్ద నుండి వీలైనంత వరకు బిల్లు తీసుకుని కొనే ప్రయత్నం చేయాలి.

మందులు వాడేటప్పుడు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

★ మందులు వాడేటప్పుడు డాక్టరు సూచన మేరకు తగిన మోతాదులో సరైన సమయానికి మందులు వేసుకోవాలి. లేనిచో రక్తంలో వాటి స్థాయి తగిన స్థాయిలో వుండక ఫలితం సరిగా వుండదు.

★ కొన్ని జబ్బుల్లో మందులు ఎక్కువ రోజులు అనగా ఒక కోర్సు వాడాల్సి వస్తుంది. ఉదా ॥ క్షయ, కుష్ఠు మొ॥ మధ్యలో మానినట్లయితే జబ్బు పూర్తిగా నయం కాక తిరగబెడుతుంది.

★ అనవసరంగా డాక్టరు సలహా లేకుండా మందులు వాడరాదు. నయం అయితే కోర్సుగా వాడవలసిన మందులను కొన్నిరోజులు వాడగానే జబ్బు కొంత నయమైనట్లు ఉంటుంది. కాని కోర్సు పూర్తికాదు. ఆ సమయంలో కొందరు మందులు మానివేస్తారు. అలా చేయకూడదు. పూర్తికోర్సు వాడి ఉదా ॥ క్షయ, కుష్ఠు మొ॥ జబ్బులు - తరువాత అవసరమైన రక్తము మరియు యితర పరీక్షలు చేసిన తరువాత మరల డాక్టరును సంప్రదించి జబ్బు పూర్తిగా నయమయ్యాక మందులు మానాలి.

★ మాత్రలు లేక మందు వేసుకునే ముందు మరియు వేసుకున్నాక తగినంత నీరు త్రాగాలి.

★ కొన్ని మందులు వేసుకున్నాక మోటారు వాహనములను నడుపుట, యంత్రములతో పని చేయుట మొ॥ పనులు చేయరాదు. ఉదా ॥ కొన్ని రకముల దగ్గు మందులు, tab. Avil మొ॥

★ మందులను పిల్లలకు అందుబాటులో వుంచరాదు.

★ పిల్లల మందుసీసా మూత తీసాక ఆ మందును 1 నెలలోపల వాడాలి. నెలదాటితే వాడరాదు. expiry date దాటాక వున్నా ఆ మందులను వాడవద్దు.

★ మందు తయారీ తేది, expiry date మరియు తయారు చేసిన కంపెనీ పేరు, ధర, బాచ్ నెం. లేని మందులను కొనరాదు, వాడరాదు.

★ IV 5% DNS; IV 5% Dextrose మొ॥ ద్రావణములు solutions సీసాలో (clear) స్వచ్ఛంగా వున్నవా లేక fungus లేక నలకలు వున్నాయో లేదో చూచి వాడాలి.

★ ఇంజక్షన్లను ఎప్పుడూ నిలబడి చేయించోకూడదు. కూర్చుని గాని పడుకొని గాని చేయించుకోవాలి. ఇంజక్షను తీసుకున్నాక కనీసం 10 నిముషాలు డాక్టరుకు సమీపంలోనే వుండాలి. కొన్ని ఇంజక్షన్లను ఉదా ॥ పెన్సిలిన్, inj xylocaine test dose చేయించుకున్నాక ఆ మందు సరిపడితేనే చేయించుకోవాలి. Disposable సిరంజీలను, సూదులను వాడాలి. ఇతరములకు కూడా disposable items వాడాలి.

★ రక్తమార్పిడి (Blood transfusion) కి అనుమతి పొందిన Blood Banks ద్వారా HIV, HbsAg మొ॥ పరీక్షలు చేయించిన తరువాతనే జరగాలి.

★ కడుపు మంట (Hyeracidity, gastric Ulcer) వున్నవారు ఆస్పిరిన్ (Aspirin) మాత్రలు వాడరాదు. prednisolone మాత్రలు వాడేటప్పుడు Antacid ఉదా ॥ Logacid వాడాలి.

★ మధుమేహ వ్యాధి వున్నవారు ఇన్స్యులిన్ (Inj. Insulin) ఇంజక్షన్ తీసుకున్నా లేక Daonil మొ॥ మాత్రలు వేసుకున్నా - ఆహారం తీసుకోవటానికి 5 ని॥ల ముందుగాని లేక ఆహారం తీసుకన్న వెంటనే గాని తీసుకోవాలి. ఆహారం తీసుకోకుండా మధుమేహం మందులు వాడరాదు.

★ ద్రవమందుల సీసాలు మూతలు తీసిన తరువాత 1 నెలలోగా వాడాలి. నెలదాటితే వాడరాదు. వాడే మందు సీసాలోని ద్రవము స్పష్టంగా (clear) వున్నదో లేదో చూచుకుని వాడాలి.

★ అతిముఖ్యమైన గమనిక ఏమిటంటే - ఏమైనా మందులు శరీరానికి పడనివి అనగా Allergic drugs వున్నట్లయితే రోగి – మరొక క్రొత్త డాక్టరు వద్దకు వెళ్ళినపుడు ఆ డాక్టరు మందులు వ్రాసే ముందు ఆ డాక్టరుకు తెలియజేయాలి. పడని (Allergic durgs) మందులు వాడితే ప్రాణాంతక మౌతుంది.

★ ఒక జబ్బుకు మందులు వాడేటప్పుడు - ఒకవైద్యుని నుండి మరొక వైద్యుని వద్దకు గాని లేక ఒక ఆస్పత్రి నుండి మరొక ఆస్పత్రికి వెళ్లినపుడు అంతవరకు వాడిన మందులను 2వ డాక్టరుకు లేక 2వ ఆస్పత్రి వారికి తెలియజేయాలి.

★ మాదక ద్రవ్యాలను వాడకూడదు

★ విద్యార్థులు నిద్రరాకుండా వుండేందుకుగాని లేక నిద్రవచ్చేందుకుగాని, మనశ్శాంతి కోసం గాని స్వయంగా మందులు వాడరాదు.

★ Allergic reaction : ఏదైనా మందు వేసుకున్నాక లేక ఇంజక్షన్ తీసుకున్నాక అది శరీరానికి పడకపోతే - తలనొప్పి, తలతిరగటం, వికారం, వాంతులు రావటంగాని, ఒళ్ళంతా దద్దులు రావటం, దురదరావటం, చెమటలు పోయటం,

కళ్ళు తిరగటం, నీరసంవచ్చి పడిపోవటం మొ॥నవి సంభవిస్తాయి. ఒక్కోసారి ఇవన్నీ తీవ్రంగా Anaphylatic shock వస్తుంది. వెంటనే గుర్తించి తగు విరుగుడు వైద్యం చేయించుకోవాలి. లేనిచో ప్రాణనష్టం కలుగుతుంది. కనుక ఏదైనా మందు పడని పక్షంలో - వెంటనే ఆ మందు వాడటం మానివేసి వెంటనే డాక్టరును సంప్రదించాలి.

★ ఇంజక్షన్ పెన్సిలిన్, న్యూరోబయాన్, Xylocaine మొ॥ వాటిని తీసుకొనవలసివచ్చినపుడు ముందే పరీక్ష మోతాదు Test dose యిచ్చి సరిపడినట్లయితే వాటిన తీసుకోవాలి. సరిపడని పక్షంలో మానివేయాలి.

★ మందులను ఎప్పుడూ డాక్టరును సంప్రదించిన తరువాతనే వాడాలి.

★ పోలియో చుక్కలు, డి.పిటి. ఇంజక్షన్లు, మొ॥ వాటిని పిల్లలకు వేయించేముందు అవి సరిగ్గా రిఫ్రిజిరేటర్ లేక వాక్సిన్ కంటైనర్స్‌లో నిల్వ (cold chain) తెగకుండా వున్నాయో లేదో వాకబు చేయాలి.

★ ఇంజక్షన్స్ తీసుకున్నాక 10 నిముషాలన్నా డాక్టరు వద్దనే లేక ఆస్పత్రి వద్దనే వుంటే మంచిది.

★ మందుల చీటీ తీసుకున్నాక మందులు కొన్నాక వాటిని వాడుకునే విధానం తెలియక పోతే మందుల దుకాణదారుని (Q.P.) గాని, నర్సునుగాని లేక డాక్టరును గాని తిరిగి అడిగి తెలుసుకుని వాడాలి.

★ వ్యాపార ప్రకటనల ఆధారంగా మందులుకొనివాడవద్దు. ముఖ్యంగా దేశీయ విధానము - ఆయుర్వేదము, యునానీ, హోమియో మందులను సరైన వైద్యుని సలహామేరకు మాత్రమే వాడాలి.

★ కొన్ని మందులు వాడటం వల్ల (side effects) వస్తాయి. ఉదా ॥ తలనొప్పి, వాంతులు కావటం, విరేచనాలు కావటం, శరీరంపై దద్దులు రావటం; మొ॥ ఇవి వస్తే వెంటనే డాక్టరు దృష్టికి తీసుకువెళ్ళి సరైన ఉపశమనం పొందాలి.

ఆరోగ్య సంరక్షణకు తీసుకోవాల్సిన చర్యలు

ఆరోగ్యమును కాపాడుకొనుటలో వ్యక్తిగత శ్రద్ధ చాలా అవసరం. వాటిని గురించి మాత్రమే యిక్కడ చర్చిద్దాం. అందుకు ఆరోగ్యమును గురించి నిర్మాణాత్మకమైన అవగాహన పెంపుదల, జబ్బుల నివారణకు చర్యలు తీసుకొనుట; అనారోగ్యం కలిగితే వెంటనే తగు వైద్యుని సంప్రదించి అవసరమైన పరీక్షలు చేయించుకొని చికిత్స చేయించుకొనుట; ఆరోగ్యమును పెంపొందించే వాతావరణమును సృష్టించుకొనుట మొదలగు చర్యలు అవసరము.

స్త్రీ పురుషులిద్దరూ ప్రపంచంలో నేటికీ ఆదరణ పొందుతున్న వివాహవ్యవస్థపై నమ్మకం వుంచి ఆరోగ్యమును రక్షించుకునే భాగముగా శీలరక్షణ; శీలపోషణ - మరియు వివాహం తరువాత కుటుంబ నియంత్రణ పాటించాలి. జనాభా అదుపుకు తోడ్పడాలి.

శరీరమును పరిశుభ్రముగా ఉంచుకొనుటకు ఈ క్రింద వివరించిన విధముగా అన్ని మండలాలకు సంబంధించిన జాగ్రత్తలు తీసుకొని వ్యాధులను నివారించుకొనువచ్చును. ఆరోగ్యమును సదా కాపాడుకొనవచ్చును.

1) జుట్టు గురించి : మానవుని జీవితంలో తల, దానిపై జుట్టుకు చాల ప్రాధాన్యం వుంది. మనకైనా ఎవరికైనా ముందు చూసేది, గమనించేది తల ఎట్లున్నది? జుట్టు ఎట్లున్నది? అనే. చక్కగా రోజా జుట్టుకు కొబ్బరినూనె రాసుకుని దువ్వుకోవాలి. స్టైలు ఏదైనా సరే.

వారానికి ఒకసారైనా షాంపుతోగాని, కుంకుడు రసంతో గాని తలస్నానం చేయాలి. తరువాత తలకు నూనె రాసుకోవటం ఇష్టంలేకపోతే రోజా తల స్నానం చేసి దువ్వుకోవాలి. శరీర శుభ్రతకు వాడే సబ్బుతో తల స్నానం చేయరాదు.

షాంపూలు : మన జుట్టుకు షాంపూ వాడకం నేడు ఎక్కువైనది. ప్రోటీను, సువాసన ద్రవ్యాలు చాల తక్కువగా వుండే "షాంపూ"లే ఆరోగ్యానికి మంచిది.

జుట్టును సరిగ్గా పోషించుకోక పోతే పేలుపడి, కురుపులు వచ్చి చికాకు, దురద కలుగుతుంది. అనారోగ్యం కలుగుతుంది. సాధారణ జీవనానికి ఆటంకం ఏర్పడుతుంది. ఎప్పుడూ తల గోక్కోవటం జరుగుతుంది. మధ్యమధ్య కాలంలో జుట్టు కత్తిరింపు Hair cutting చేయించుకొని తలస్నానం చేయాలి. Melanin అనే రంగు

పదార్థం తగ్గిపోవటం వలన జుట్టు తెల్లబడుతుంది. అయితే అందం కోసం తెల్ల జుట్టుకు రంగు (Dye) వేసుకొనవచ్చును. అనారోగ్యం పాలైనపుడు లేక ఆహారం సరిగా లేనపుడు, ఎక్కువ కాలం జుట్టు సంస్కారం **చే**సుకోనపుడు - జుట్టు రాలిపోవచ్చును. అందుకు తగిన జాగ్రత్తలు, వైద్యం తీసుకుంటే తిరిగి జుట్టు వస్తుంది.

బట్టతల వస్తే సాధ్యమైనంతవరకు శస్త్రచికిత్స ద్వారా జుట్టు మొలపించుకొనుట లేక విగ్గు ధరించుట చేయవచ్చును.

చుండ్రు : జుట్టును తరచుగా శుభ్రం చేసుకోకపోతే, లేక సబ్బులు వాడితే, సోరియాసిస్ జబ్బులో చుండ్రు వస్తుంది. కుంకుడు రసంతో గాని, మంచి షాంపూ తోగాని వారానికొకసారి తలంటు స్నానం చేస్తే చుండ్రు పోతుంది. తలస్నానానికి ముందు నిమ్మరసంతో తల వెంట్రుకల మూలముల (roots) వరకు మర్దన చేయించుకుని తలస్నానం చేయాలి. సాధ్యమైనంతవరకు ప్రతి ఒక్కరూ తమకొక దువ్వెనను ప్రత్యేకంగా వుంచుకొని వాడాలి. ఆరోగ్యకరమైన అందమైన జుట్టు మనిషి ఆరోగ్యానికి తొలిమెట్టు.

2) గోళ్ళు :- మనకు అందానికి తప్ప గోళ్ళు ఒక విధముగా పనికిరాని అవయవ భాగాలు. ఐతే గోళ్ళు ఎప్పుడూ పెరుగుతుంటాయి. రోజుకు మిల్లీమీటరు (1/10 వంతు)లో పదవవంతు చేతివేళ్ళ గోళ్ళు పెరుగుతాయి. 8 నెలల్లో 1 అంగుళం పెరుగుతంది. 1/2 మి.మీ. మందంలో వుంటాయి. కెరాటిన్ అనే ప్రోటీను ద్వారా తయారవుతుంది. గోళ్ళను పెంచటం అనారోగ్యలక్షణం లేక అలవాటు. గోళ్ళను పెంచటం వల్ల మురికి చేరి యితర సూక్ష్మక్రిములు, పరాన్న జీవులతో సహా భుజించేటప్పుడు ఆహారంతో సహా మనశరీరంలోకి ప్రవేశించవచ్చును. అజాగత్తలో శరీరంపై గాట్లు పడవచ్చును. ముఖ్యంగా పాలిచ్చే తల్లులు పిల్లలను ఎత్తుకున్నపుడు జాగ్రత్తగా వుండాలి. గోళ్ళు నీటితో సహా ద్రవములకు ప్రభావితమౌతాయి.

మనం వారానికి ఒకసారైనా గోళ్లను కత్తిరించుకోవాలి. గుండ్రంగా కాకండా అడ్డంగా కత్తిరించు కోవచ్చును. కొన్ని జబ్బుల్లో ముఖ్యంగా రక్తహీనతలో గోళ్ళు ఆకారాన్ని కోల్పోతాయి. చిట్లుతాయి. అందంగా వుండటానికి గోరింటాకు గాని హానికరం గాని రంగుగాని వేసుకొనవచ్చును. కాని నెలలో కనీసం 4 రోజులైనా ఏ రంగు లేకుండా విశ్రాంతి నివ్వాలి. కాలి గోళ్ళు తీసుకునేముందు కనీసం 15 ని॥లు గోరు వెచ్చని నీటిలో గోళ్ళను నాన్చి తరువాత తడి ఆరాక గోళ్ళు తీసుకోవాలి. ఒక్కోసారి మట్టి, సూక్షక్రిములు

పోయి గోరు దగ్గరగా వాపును కలిగిస్తాయి. దీనినే 'గోరుచుట్టు' అంటారు - Nail bed infection దీనికి తగు వైద్యం చేయించుకోవాలి.

3) చర్మం : Skin is the best dressing. మన శరీర భాగాలకు చర్మం అత్యుత్తమ (వస్త్రధారణ లాంటి) తొడుగు. అలాగే మనశరీరంలో వున్న అతిపెద్ద అవయవయం. మెదడు కన్నా రెండింతలు బరువు వుంటుంది. సుమారు 18 పౌండ్లు, 18 చ.అ. వరకు విస్తరించుతుంది. లేక సాగుతుంది. చర్మం శరీర ఉష్ణోగ్రతను రక్షించుటలో సహకరిస్తుంది. ఆక్సిజన్‌ను పీల్చుకుని మలినాలను విసర్జిస్తుంది. గోళ్ళను, విటమిన్ డిని తయారు చేస్తుంది. మనిషి కన్పించగానే ముందు కనిపించేది చర్మమే కదా. అందువల్ల చర్మాన్ని ఈ క్రింది విధముగా ఆరోగ్యంగా వుంచాలి.

1) మనల్ని, మనం ఎలా పోషించుకుంటామో చర్మం పరిస్థితి తెలుపుతుంది. చర్మం మృదుత్వాన్ని, అందాన్ని బట్టి - ప్రేమగా, జాగ్రత్తగా చూచుకోవటం, ఆకర్షణలో పడటం, లైంగిక సంబంధాలు వుంటాయి. అందువలన చర్మమును శుభ్రంగా, ఆరోగ్యంగా వుంచుకోవాలి. 2) రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం చల్లని నీటితో గాని గోరు వెచ్చని నీటితో గాని స్నానం చేయాలి. క్రిమిసంహారిణి గల సబ్బు వాడటం మంచిది 3) సూర్యరశ్మి చర్మం ముడతలు పడుటకు, నల్లబడుటకు మరియు చర్మ క్యాన్సరు వచ్చుటకు కారణభూతం. కనుక ఎక్కువసేపు ఎండలో వుండరాదు. కాని కనీసం రోజుకు 1 గంటైనా ఎండలో వుండటమో, పనిచేయటమో జరగాలి. దీని వల్ల విటమిన్ డి తయారవుతుంది. 4) చర్మం మరీ ఎండిపోయి పగుళ్ళతో ఉండరాదు. చెమటపోసే గుణాన్ని కల్గి వుండాలి. కుష్ఠురోగిలో స్వేదగ్రంథులు నశించి స్వేదం లేక చిట్లి వుంటుంది. మూత్రపిండాల (kidneys) వ్యాధుల్లో కూడా చర్మం ఎండిపోయి చిట్లి వుంటుంది. అందువల్ల నీటితో చర్మాన్ని శుభ్రపరచి అవసరమైనచో Liquid paraffin వంటివానిని చర్మంపై రాసుకోవాలి. రోజూ కనీసం 3 లీటర్ల నీళ్ళు తాగాలి. నీరు మంచి అత్యుత్తమ ఓషదం water is the best medicine.

చర్మ సౌందర్యమునకు పనికి వచ్చు క్రీములను ఉపయోగించవచ్చు. వంట చేస్తున్నపుడు, పనిచేస్తున్నపుడు చర్మం ప్రమాదాలకు లోనుకాకుండా చూచుకోవాలి. ముఖ్యంగా కుష్ఠువ్యాధి వచ్చినవారు చర్మమును రక్షించుకొనుటలో ఎంతో జాగ్రత్త వహించాలి. చేతులు, కాళ్ళు కాలకుండా నివారణ మార్గమును చేపట్టాలి. ఉదా ॥ వంట చేసేటప్పుడు చేతులకు ప్రత్యేకమైన తొడుగులను వాడాలి.

★ ముఖ్యంగా చర్మంపై స్పర్శలేని మచ్చలు కన్పించినపుడు, దద్దుర్లు వచ్చినపుడు డాక్టరును సంప్రదించాలి.

★ వయస్సు దృష్ట్యాగాని, ప్రమాదాలు సంభవించి (కాలుట) నడుపుడుగాని ముడతలు లేక చర్మం కుంచించుకు పోవటం - contractures వచ్చినపుడు శస్త్రచికిత్స ద్వారా సరిచేసుకొనవచ్చును.

★ గజ్జి, తామర, మొదలగు వ్యాధులు; కుష్ఠువ్యాధిలో పుండ్లు (ulcer) వచ్చినపుడు వెంటనే వైద్యం చేయించుకోవాలి.

★ అతి వేడి నీటితో స్నానం చేయరాదు.

★ వంచలు, (chicken-pox), పొంగు; (measles) మొ॥ వ్యాధులు వచ్చినపుడు వెంటనే తగు చర్యలు తీసుకోవాలి.

4) అమీబియాసిస్; వాంతులు; విరేచనాలు :- రక్షితనీటి సరఫరా లేనిచోట అంటువ్యాధులు మరియు పరాన్న జీవుల వల్ల కలిగే జబ్బులు వస్తాయి. అందులో అమీబియాసిస్; ascariasis ఏలిక పాముల జబ్బు; కలరా మొ॥ అమీబియాసిస్‌ను అశ్రద్ధ చేస్తే కాలేయం liver కూడా దెబ్బ తింటుంది. అమీబియాసిస్ లో రక్త బంక విరేచనాలు; కడుపునొప్పి వుంటుంది. కలరాలో వాంతులు, నీళ్ల విరేచనాలు వుంటాయి. వాంతులు; విరేచనాలు ఎక్కువైతే శరీరం ఎక్కువ నీరు కోల్పోయి రోగి debydration ప్రమాదస్థితికి వెళ్తాడు. కనుక వెంటనే వైద్యం చేయించుకోవాలి. అలాగే నీటిని బాగా (20 ని॥ల పాటు) మరగబెట్టి చల్లార్చి త్రాగాలి. సాధ్యమైనంత వరకు బయటి (హోటళ్లు, పెండ్లిడ్లు, తద్దినాల చోట్ల) భోజనాలు, ఫలహారాలు, ఇతరతినుబండారాలు ముఖ్యంగా మాంసం మాని వేయాలి. తిరునాళ్లు, ఎగ్జిబిషన్లు, భారీ మీటింగులు మొ॥ ప్రదేశాలకు వెళ్తే ఆహారాన్ని వెంట తీసుకొని పోవుట మంచిది. కలరా రాకుండా టీకాలు తీసుకోవాలి.

హోటళ్లు, రైళ్లు, బస్సుస్టాండ్లు; మరియు తినుబండారాలను సరఫరా చేసే యితర చోట్ల పరిశుభ్రతకై పట్టు పట్టాలి. మాంసం విక్రయ కేంద్రాల్లో, చేపల విక్రయ కేంద్రాల్లో ఖచ్చితంగా ఆరోగ్యకరమైన ప్రమాణాలను పాటించేటట్లు చూడాలి.

5) నోరు :- మనం ప్రతిరోజూ నోటిని రెండుసార్లయినా తోముకోవాలి. నాలికను కనీసం (3) మూడు సార్లైనా గీసుకోవాలి. నోరు శుభ్రం చేసుకోకపోతే దాదాపు 10లక్షల క్రిములు నోట్లో వుంటాయి. ఏదైనా తిన్న తరువాత 5 ని॥ల తరువాత నీటితో నోటిలో

పుక్కిలింత పట్టాలి. పళ్లు, చిగుళ్ళు దెబ్బతినకుండా వుండి, సంరక్షించే టూత్ పేస్ట్‌ను వాడాలి. ఉదా ॥ పెప్సోడెంట్. వేపపుల్లతో మధ్య మధ్య పళ్ళుతోముకోవాలి. ఆహారాన్ని బాగా నమిలి తినాలి. నోట్లో పుండ్లు వచ్చినపుడు తగిన వైద్యం చేయించుకోవాలి. పళ్లూడినా, చెడిపోయినా వాటిస్థానే కట్టుడు పళ్లు పెట్టించుకోవాలి. పళ్ళకు గార పట్టినట్లయితే పంటి డాక్టరు వద్దకు వెళ్లి శుభ్రం చేయించుకోవాలి. ఆహార లోపం వలన పుండ్లు పడితే వెంటనే డాక్టరును సంప్రదించి తగుమందులు వాడాలి. నోట్లో కాలే చుట్టను, సిగరెట్టును పెట్టుకోకూడదు: నాలుకపై పుండ్లు పడినా, చిట్లినా, దెబ్బతగిలినా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పెదాలు పగిలితే, నోరు చివరలు పగిలితే వైద్యం చేయించుకోవాలి. ఒక్కోసారి పక్షవాతంలో నోరు ఒకవైపుకు లాక్కుపోతుంది. మాట సరిగారాదు. ఆ పరిస్థితి లో డాక్టరును సంప్రదించాలి.

6) చెవులు : చెవులద్వారా మనం శబ్దాలను వింటాం. చెవిలో పెరిగే గుబిలిని వారానికి ఒక్క సారైనా తీసుకుని చెవిని శుభ్రం చేసుకోవాలి. చెవులలో పుల్లలు, పిన్నీసులు - గుబిలి తీసుకునే నెపంతో గాని, అలవాటుగా గాని పెట్టరాదు. పిల్లలు చెవుల్లో రాళ్ళు, బలపాలు, కంది, పెసర, వరి మొ॥ విత్తనాలను పొరపాటున వేసుకున్నపుడు వైద్యుని సంప్రదించాలి. ఒక్కోసారి చెవిలోకి పురుగులు, చీమలు దూరుతాయి. చెవిని శుభ్రంగా వుంచకపోయినా లేదా చెవికి దెబ్బతగిలినా; చెవి లోపల కర్ణభేరి చిట్లిపోతే; పడిశం ఎక్కువై చెవి కూడా ప్రభావితమైనపుడు లేదా చెవి లో గుబిలి రాయిలాగ మారినపుడు చెవినొప్పి వస్తుంది. పుండు పడి చీము కారవచ్చు. అలాంటి పరిస్థితుల్లో చెవి, గొంతు, ముక్కు E.N.T. డాక్టరును సంప్రదించాలి. పైన చెప్పినట్లు ఏదైనా పురుగుగాని, చీమగాని చెవిలోకి పోయి బయటకు రాకపోతే కొబ్బరినూనెను చెవిలో వేసి తరువాత వెంటనే డాక్టరును సంప్రదించాలి. కొన్ని మందులు వాడితే ఉదా ॥ వినికిడి సమస్య రావచ్చును. ఆ మందును ఆపి తిరిగి డాక్టరు సలహా తీసుకోవాలి. చెవిని కుట్టిస్తే చీముపట్టకుండా తగిన జాగ్రత్తలతో aseptic precaution కుట్టించుకోవాలి.

మామూలుగా తలంటు స్నానం చేసేముందు చెవుల్లో కొబ్బరినూనె వేసుకోవచ్చును. స్నానం తరువాత చెవులను శుభ్రమైన పలుచని గుడ్డతో శుభ్రం చేసుకోవాలి. నరాల వినికిడి తగ్గితే Nerve deafness వుంటే ENT డాక్టరును సంప్రదించాలి. చెవుడు వున్నట్లయితే Hearing aid ను వాడవచ్చును. చెవిటి పిల్లల్ని బధిర పాఠశాలల్లో చదివించాలి. వారి జీవితంలో వినికిడి లోపం రాకుండా చూడాలి.

7) ముక్కు : ముఖంలో ముక్కుకు ఎంతో ప్రాముఖ్యం వుంది. చక్కని ముక్కు అందాన్నిస్తుంది. గాలిని పీల్చుటకు, వాసన చూచుటకు ముఖ్యంగా ఉపయోగపడే ముక్కుకు రక్షణ అవసరం. పడిశం పట్టి ముక్కు దిబ్బెడ Block వేస్తే - ముక్కు చీదేటప్పుడు జాగ్రత్త వహించాలి. ఉదా ॥ కుడిముక్కు రంధ్రం చీదేటప్పుడు ఎడమముక్కు రంధ్రమును పూర్తిగా మూయాలి. అలాగే ఎడమముక్కు రంధ్రం చీదేటప్పుడు కుడిముక్కు రంధ్రమును పూర్తిగా మూయాలి. అలాగే ముక్కులో మందు చుక్కలు వేసేటప్పుడు ఇదే పద్ధతిని అవలంబించాలి. ముక్కును మరీ గట్టిగా చీదకూడదు. ముక్కు నుండి రక్తం వస్తే చల్లని నీటితో కడిగి డాక్టరును సంప్రదించాలి. గోళ్లతో ముక్కు రంధ్రములను గీరకూడదు. ముక్కులో వేళ్లు పెట్టి అదేపనిగా గీకకూడదు.

★ కుష్ఠువ్యాధిలో ముక్కునాశనం కాకుండా జబ్బును గుర్తించి వెంటనే మందులు వాడితే ఉపయోగం వుంటుంది.

★ కొంతమందికి ముక్కు దూలం nasal septum ఒక వైపుకు వంగి వుంటుంది. గాలిని పీల్చుటలో కష్టమౌతుంది. అలాగే కొంతమందికి polyp అను కండరాలు పెరుగుతాయి. ఒక్కోసారి ముక్కుల్లో పక్కులు crusts కట్టి ముక్కు నుండి విపరీతమైన దుర్వాసన వస్తుంది. ఇలాంటి స్థితుల్లో ENT డాక్టరును సంప్రదించాలి.

★ ముక్కుకు స్త్రీలు ఆభరణాలు పెట్టుకోవటానికి రంధ్రం కుట్టిస్తారు. ఒక్కోసారి వాచి చీముపట్టితే ఆభరణం తీసి వాపుచీము తగ్గేదాకా మందులు వాడాలి.

★ పిల్లల ముక్కులో బలపాలు, రాళ్లు, పెద్ద విత్తనాలు పడినపుడు డాక్టరును సంప్రదించాలి.

8) చేతులు : మనదైనందిన జీవితంలో ఉపాధి సాధనలో చేతుల్ని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తాము. అజాగ్రత్తగా వుంటే ప్రమాదాలకు గురవుతాయి. పనిచేసేటప్పుడు ముఖ్యంగా యంత్రాలతో, రసాయనాలతోను, అంటువ్యాధులున్న రోగులతోను, వున్నపుడు చేతులకు తొడుగు (gloves) లుండాలి. ప్రమాదాల్లో చేయిగాని, వ్రేళ్లు గాని తెగినా బాగా దెబ్బతగిలినా వైద్యుని సంప్రదించాలి. ఎముకలు విరిగినపుడు నాటు కట్లు వేయించుకోకుండా సరైన ఎముకల వైద్యుని వద్ద చికిత్స చేయించుకోవాలి. నేడు ప్లాస్టిక్ సర్జరీ కూడా అందుబాటులో కలదు. కుష్ఠు వ్యాధిలో నరములు బలహీనపడి

చేతి వ్రేళ్ళు బలహీనపడి పక్షిగోళ్లుగా clawing of hands గా మారతాయి. మణికట్టుకూడా ప్రభావితంకావచ్చును. ఈ కుష్ఠురోగులవ్రేళ్లు పక్షిగోళ్లుగా మారినపుడు - సరిచేయుటకు పునర్‌నిర్మాణశస్త్ర చికిత్స Re constructive surgery నేడు అందుబాటులో కలదు. కుష్ఠురోగులు తమ చేతులను, కాళ్ళను సరైన పద్ధతిలో కాపాడుకోవాలి.

★ చేతులకు గజ్జి, తామర మొ॥ చర్మవ్యాధులు వస్తే మందులు వాడాలి. చేతివ్రేళ్ళకు ఉంగరాలు ధరించరాదు.

9) పెదాలు : మనముఖంలో మరొక ముఖ్య ఆకర్షణ పెదాలు. 'దొండపండు లాంటి పెదాలు'' అన్న సామెతను నిజంచేసేటట్లు పెదాలను రక్షించుకోవాలి. పొగత్రాగుట వలన పెదాలు నల్లబడతాయి. కనుక పొగ త్రాగటం మానివేయాలి. సూర్యరశ్మికూడా పెదాలుకు వృద్ధాప్యాన్ని కల్గిస్తుంది. లిప్‌స్టిక్ పెదాలను సూర్యరశ్మినుండి, గాలి నుండి రక్షిస్తాయి. లిప్‌స్టిక్ వేసుకుంటే కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఎక్కువ తడిగా, మెరిసేవిగా కాకుండా lip colour base వేసుకుని దానిపై feather proof lip stick వేసుకోవాలి. పెదాలను అద్దకూడదు. పెన్సిల్‌తో పెదాల outline గీసుకొని మధ్యలో lipstick వేసుకోవాలి.

★ తినేటప్పుడు అతివేడిగా ఉన్న వస్తువులను ఉదా ॥ టీ, కాఫీ తీసుకొనరాదు.

★ విటమిన్ ఎ, విటమిన్ బి-కాంప్లెక్స్, విటమిన్-ఇ, యితర ఆహారపదార్థాల లోపం వల్ల పెదాలు పగిలినపుడు అవసరమైన ఆయా పదార్థాలను వాడాలి. పెదాలు పగిలినపుడు, పుండు పడినపుడు మగవాళ్ళతో సహా వెన్నపూస గాని పెట్రోలియం జెల్లీ గాని రాసుకోవచ్చును.

★ పుట్టుకతో వచ్చే చీలిక పెదాలను (cleft lip & cleft palate) చీలిక అంగిడిని శస్త్ర చికిత్స ద్వారా సరిచేసుకొనవచ్చును.

★ నోటిలో పళ్ళూడినపుడు పెదాలు పల్చబడతాయి. కనుక పెట్టుడు దంతాలు అమర్చుకోవాలి.

★ చుంబన క్రియలో పాల్గొనేటప్పుడు పెదాలు కొరుక్కోకుండా జాగ్రత్త పడాలి.

★ పెదాల కదలికలు పదాలను స్ఫురింపజేస్తాయి. కనుక సంరక్షించుకోవాలి.

10) కండ్లు : మెదడు యొక్క కిటికీ 'కన్ను' అంటారు. చూపు కళ్ళ ధర్మం. ఆ కళ్లను ఆరోగ్యంగా వుంచుకోవాలి. విటమిన్ 'ఏ' లోపంవల్ల అంధత్వం – Blindness వస్తుంది. కనుక ఆహారంలో గాని విడిగా గాని విటమిన్ 'ఏ'ను తీసుకోవాలి. కళ్ళు కలిగినా (conjunctivitis), కనురెప్పలకు గడ్డలు styes వచ్చినా; కంటిలో నలుసుపడ్డా; కంటి చూపు తగ్గినా; మెల్ల కన్ను వున్నా; కంటి శుక్లం వచ్చినా, కనురెప్పలు వాలకపోయినా కంటి వైద్యుని సంప్రదించాలి. తగువైద్యం చేయించుకోవాలి.

★ దృష్టిలోపంవచ్చినపుడు కంటి డాక్టరు సలహాతో మాత్రమే కండ్లజోడును ధరించాలి. కండ్లజోడును 1 సం॥న కొకసారి మార్చుకోవాలి.

★ కంటికి కాటుక పెట్టుకోవడం, కనురెప్పలను కనుబొమ్మలను makeup చేసుకోవటం వలన కండ్లు చెడకుండా చూసుకోవాలి.

★ కంటినీరు కండ్లను శుభ్రపరుస్తుంది. కంటినీరు లేక కండ్లు తేమను కోల్పోయినపుడు 'కృత్రిమ కంటినీరు' వాడి కండ్లు తేమను కోల్పోకుండా చూచుకోవాలి.

★ వాహనాలను నడిపేవారు గాలి, సూర్యరశ్మి, దుమ్ము, ధూళి, చిన్న చిన్న పురుగులు కంటిలోపల పడకుండా కండ్లజోడు artificial tears వాడాలి.

★ కంటిలో పొర pterygium పెరిగినపుడు; కంటిశుక్లం cataract ముదిరినపుడు కంటి వైద్యునిచే శస్త్రచికిత్స చేయించుకోవాలి.

★ కుష్ఠువ్యాధిలో facial nerve; trigeminl nerve, రెండూ ప్రభావితమై కండ్లు మూసుకోలేకపోవటం; స్పర్శ కోల్పోవటం జరుగుతుంది. lagophthalmos వస్తుంది. అనగా కన్ను మూసుకొనలేరు. అందువలన కన్ను చెడిపోకుండా తగు జాగ్రత్తలు పాటించాలి.

★ 'నేత్ర దానము' చేయుటవలన అవసరమైన మరొక జీవికి చూపు వస్తుంది. కనుక ప్రతి ఒక్కరూ మరణానంతరం 'నేత్ర దానము' చేయాలి.

11) జీర్ణకోశమునకు సంబంధించిన జాగ్రత్తలు : మనక్కావలసిన శక్తి మనం తీసుకునే ఆహారం నుండి వస్తుంది. ఆ జీవక్రియను జీర్ణకోశం నిర్వహిస్తుంది. ఈ కోశము గురించికొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకొని ఆరోగ్యంగా వుండాలి. ఆహారమును వండుటకు

ఉపయోగించే బియ్యం, కూరగాయలు, పాత్రలు, మాంసం మొ॥ వాటిని మంచి నీటితో సరిగ్గా కడుక్కోవటం; వాటిని బాగా ఉడకబెట్టడం ద్వారా పరాన్న జీవులు (parasites) బారినుండి కొంత తప్పించుకొనవచ్చును. కొన్ని సూక్ష్మజీవులు కూడా ఆ వేడికి నశిస్తాయి. త్రాగేనీటిని కూడా బాగా మరగబెట్టి చల్లార్చిన తరువాత వాడాలి. పరిశుభ్రత చాల అవసరం.

★ కాఫీ, నిమ్మరసం, నారింజరసం; చాక్‌లెట్, ఆల్కహాలు, గరం మసాలా, పచ్చళ్ళు, మిర్చిబజ్జీలు, కారం ఎక్కువగా తీసుకోవటం వల్ల కడుపులో మంట వస్తుంది. కనుక వీటిని మితంగా వాడాలి. మజ్జిగ, పెరుగు పండ్లుకూడా తీసుకోవాలి.

★ అలాగే ఆహారాన్ని ఒకేసారి ఎక్కువగా తీసుకోవటం కన్నా - అదే పదార్థాలను కొంత విశ్రాంతి సమయాన్నిచ్చి రెండు లేక మూడు సార్లు తీసుకోవాలి. నిద్రకు ముందు అనగా రాత్రి పూటభోజనం కొన్ని గంటలు ముందుగా చేయాలి.

★ ఆహారంలో పీచుపదార్థం FIBRE ఎక్కువగా, క్రొవ్వుపదార్థాలు fats తక్కువగా తీసుకోవాలి.

★ ప్రేవులు తమ ధర్మాలను సక్రమంగా నిర్వహించేటట్లు వుండాలి. రోజూ సుఖవిరేచనం అయ్యేటట్లు చూచుకోవాలి. ఆల్కహాలు, సిగరెట్లు మానాలి. అపానవాయువులను సృష్టించే పదార్థములను ఉదా ॥ కాబేజి, చిక్కుడు, బీన్సు, శెనగపిండి sorbitol కల తీపిపదార్థాలు; carbonated beverages మానివేయాలి. సాధ్యమైనంతవరకు రోజూ ఒకే సమయాన మలవిసర్జనకు వెళ్లాలి. Bowels should be regular.

★ కలరా, టైఫాయిడ్, కామెర్లు మున్నగు జబ్బులు రాకుండా ముందుగా టీకాలు తీసుకోవాలి.

★ సమతుల ఆహారాన్ని (balanced diet) వేళల ప్రకారం తీసుకోవాలి. అతిగా తిన కూడదు. అసలే తినకుండా ఉండకూడదు.

★ అనవసరంగా మూఢనమ్మకాలపేర పస్తులుండరాదు.

★ మాంసాహారం కన్నా శాకాహారం మేలు.

12) నిద్ర : 'శ్రమ విషాదమ్ములాశలు, సర్వకాలహృదయఖేదక చింతలు, నిదురయనెడి శాంత వారధిలీనమై సమసిపోవు" - అన్నారు కవికోకిల. మన శరీరం పగలంతా పనిచేసాక

విశ్రాంతి కావాలంటుంది. జీవనాన్నిసాగించుటకు, సంపాదన కొరకు పనిచేసి అలసిన శరీరానికి-చక్కటి విశ్రాంతి నిచ్చేది నిద్ర. చిన్న పిల్లలు నెలల వయస్సులలో 14-18 గంటలు నిద్రపోతారు. వయస్సు పెరిగే కొద్దీ నిద్ర తగ్గుతుంది. పెద్దవాళ్ళకు రోజుకు కనీసం 6 గంటల నిద్ర అవసరం. నిద్రలేకపోతే చికాకు, తలనొప్పి, నీరసం, మతిమరపు, దిగులు, నపుంసకత్వం మొ॥ వస్తాయి.

నిద్ర బాగా పట్టడానికి తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

1. నిద్రపోయే గది సాధ్యమైనంత విడిగా వుంటేనే మంచిది. ఆ గదిలో ఉష్ణోగ్రత 66°F వుంటే సుఖంగా నిద్రపోవచ్చు. వెలుతురు చాల తక్కువగా వుండాలి.
2. సరిగ్గా నిద్రపట్టనిచో పడుకునే ముందు ఒక గ్లాసుపాలు తాగిపడుకోవాలి.
3. ఆహారంలో ఎక్కువగా పిండి పదార్థాలు (carbohydrates) తీసుకుంటే మంచిది.
4 సిగరెట్లు, సారాయి, మాదకద్రవ్యాలు మానివేయాలి.
6. నిద్ర కల్గించే మాత్రలు Transquilizers, valium మొ॥లగు మందులను మానివేయాలి.
7. నిద్ర వచ్చినపుడే పడుకోవాలి. నిద్రపట్టకపోతే ఏదైనా పుస్తకాన్ని చదవటమో, టి.వి. చూడటమో, రేడియో వినటమో చేసి నిద్రపట్టే ముందు పడుకోవాలి.
8. ఒకేవేళకు నిద్రపోవటం, ఒకే వేళకు నిద్రలేవటం చేయాలి. పగటి నిద్ర మానాలి.
9. నిద్రలో గురకపెట్టేవారు - గురక సమయంలో 10 సెకండ్ల వరకూ గాలి తీసుకోనందువల్ల మనకు ఆక్సిజన్ తక్కువై రక్తపోటు పెరుగుట, గుండెపై అదనపు భారం పడుట మొదలగునవి సంభవిస్తాయి. కనుక గురక మానుటకు డాక్టరును సంప్రదించాలి.
10. అతినిద్ర పనికిరాదు.

13. గుండె పోటు రాకుండా జాగ్రత్తలు : ఈనాడు అభివృద్ధి చెందిన దేశాల్లో సైతం ధనవంతులను సైతం పీడిస్తున్న వ్యాధి గుండెనొప్పి లేక పోటు Heart at-

tack. గుండెపోటు అనగా గుండెకు రక్తమును సరఫరా చేసే coronary రోనరీ ధమనుల్లో ఆటంకం ఏర్పడినందున గుండెకు అవసరమైనంత మంచి రక్తము సరఫరా కాక గుండె తన పనిని సరిగ్గా నిర్వర్తించనందున వచ్చే తీవ్రమైన నొప్పిని 'గుండె నొప్పి లేక పోటు' అంటాము - myocardial infarction అనగా గుండె కండరము కొంత మరణించిదన్నమాట. ఛాతీలో తీవ్రంగా నొప్పి రావటం, అది ఒక్కోసారి చంకలోకి వ్యాపించటం, గుండె ఎక్కువగా కొట్టుకోవటం, బాగా చెమటలు పోయటం, ఆయాస పడటం మొ॥ సంభవించి - సరైన వైద్యం జరుగకపోతే మరణం వస్తుంది. కనుక గుండెపోటు రాగానే తగువైద్యం చేయించుకోవాలి.

గుండెపోటు రాకుండా ఈ క్రింది జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి : 1) మనస్సును స్థిమితంగా వుంచుకోవాలి. ద్వేషభావాలు వద్దు 2) సారాయి త్రాగటం, పొగత్రాగటం పూర్తిగా మాని వేయాలి 3) అధిక రక్తపోటు hypertension, మధుమేహము, శ్వాసకోశవ్యాధులు మొ॥ వుంటే వాటికి మందులు వాడుతుండాలి. 4) రక్తంలో కొలెస్టిరాల్ అను క్రొవ్వు పదార్థమును తగ్గించుకోవాలి. ఇందుకు క్రొవ్వు తక్కువ (LDL) వున్న వంటనూనెలు ఉదా॥ సన్‌ఫ్లవర్ ఆయిల్ వాడాలి. నెయ్యి మానివేయాలి. వెన్నశాతం తక్కువ వున్న పాలు వాడాలి. చర్మం, క్రొవ్వు తీసివేసిన కోడిమాంసం, చేప తినవచ్చు. ఉల్లి, వెల్లుల్లి ఎక్కువగా వాడవచ్చును. 4) అధిక బరువు (obesity) లేక స్థూలకాయం ఉన్న వారిలో గుండెపోటు ఎక్కువ కనుక డాక్టరు గారి సలహామేరకు శరీరం బరువు తగ్గించుకోవాలి. 5) రోజూ నడవటం, వ్యాయామం చేయాలి. వారానికి 2500 కిలోకాలరీలు ఖర్చు అయ్యే వ్యాయామం లేక శరీరం శ్రమ చేస్తే గుండెపోటును నివారింపవచ్చును. 1నిముషం నడిస్తే 5 కిలోకాలరీల శక్తిఖర్చు అవుతుంది. అంటే సుమారు రోజుకు 1 గంట 12 నిముషాలు నడిస్తే సరిపోతుంది. 6) వేపుడు కూరలు తగ్గించి తినాలి. మనిషికి నెలకు 750 గ్రా॥ సన్‌ఫ్లవర్ ఆయిల్ నే వాడాలి.

14. పుష్టికరమైన ఎముకలకై జాగ్రత్తలు : మన శరీరానికి ఆకారం యివ్వటమే కాకుండా ముఖ్య అవయవములైన మెదడు, గుండె, ఊపిరితిత్తులు, మూత్రపిండాలు, కాలేయం మొ॥ వాటికి రక్షణ కల్పించేది అస్థిపంజరం skeleton. ఎముకలు అవసరమైన విధముగా కీళ్ళు కల్గి మనకు కన్పించే బాహ్యారూపానికి మూలం. ఇవి సజీవములు. ఎముకల్లోని మజ్జ (Bone marrow) మన ప్రాణానికవసరమైన ఎర్ర రక్త కణములను తయారు చేస్తుంది. దృఢమైన ఎముకల కోసం ఈ క్రింది జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

1) ప్రతి రోజూ 1000 - 1500 మి.గ్రా. కాల్షియమును ఆహారంలో తీసుకోవాలి. ఆహారంలో తగ్గితే కాల్షియం మాత్రలు వాడాలి. కాఫీ, పొగత్రాగటం, కూల్ డ్రింక్స్, పీచు పదార్థాలు కాల్షియం శోషణాన్ని absorption తగ్గిస్తాయి. కనుక వాటిని తగ్గించాలి. కాఫీ, పొగత్రాగటం, కూల్‌డ్రింక్స్ త్రాగటం మానివేయువచ్చు. పాలు ఎక్కువగా త్రాగాలి. రోజు 250 మి.గ్రా. మెగ్నీషియంనుకూడా తీసుకోవాలి.

2) 400. ఐ.యు. విటమిన్ డిని తీసుకోవాలి.

3) ఉప్పును తగినంతగా తక్కువ (రోజుకు 15 గ్రాములు) తీసుకోవాలి.

4) వ్యాయామం - నడచుట, ఈత కొట్టుట, సైకిలు త్రొక్కుట మొ॥ తేలికపాటి వ్యాయామాం చేయాలి. కనీసం 30 నిముషాలు రోజూ నడవాలి. వారంలో 5 రోజులైనా నడవాలి.

5) సుఖంగా నిద్ర sound sleep పోవాలి

6) సమతుల ఆహారం balanced diet తీసుకోవాలి. బరువు తగ్గుటకు అవసరమైన మేరకు డాక్టరు సలహా ప్రకారం ఆహారం తీసుకోవాలి. ఆహారంలో పండ్లు, పీచు పదార్థాలు వుండాలి.

7) ప్రమాదాలు జరక్కుండా ఇంటి ఆవరణలో, ఇంట్లో, బాత్‌రూం, టాయ్‌లెట్స్‌లో పరిశుభ్రత పాటించాలి. జారిపడిపోకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. కాంతి బాగా వుండేట్లు చూచుకోవాలి. ఎముకలు విరిగితే వైద్యునివద్ద చికిత్స చేయించుకోవాలి.

15) ఊపిరితిత్తులు, శ్వాసకోశ సంబంధిత వ్యాధులు రాకుండా జాగ్రత్తలు

మనం బ్రతకటానికి గాలి ఎంతో అవసరం. మనం పీల్చుకునే గాలిలోని ఆక్సిజన్‌ను ఊపిరితిత్తులు పీల్చుకుని రక్తాన్ని శుభ్రపరుస్తాయి. అలా శుభ్రపర్చబడ్డ మంచిరక్తం తిరిగి గుండెకు వెళ్లి గుండెనుండి ధమనుల arteries ద్వారా (నిమిషానికి 72 సార్లు) ప్రతి అవయ వానికి - జీవకణానికి సరఫరా అవుతుంది. మనం హాయిగా వుండగల్గుతాం. ఆక్సిజన్ అన్ని జీవకణాలకు అంది తమ జీవ క్రియలను నెరవేర్చుకుంటాయి. లేనిచో మనకు ఇబ్బంది కలుగుతుంది. శ్వాసకోశ వ్యాధులు వస్తాయి. అవి గుండె మీద ప్రభావం చూపుతాయి. గుండె ప్రభావితమై యితర మండలాలను

ప్రభావితం చేస్తుంది. అనారోగ్యం కల్గుతుంది. కనుక అలా కాకుండా ఈ క్రింది జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

1) వ్యాయామం చేయుట వలన మన శరీరంలోని రక్త పరిమాణం మరియు ఎర్ర రక్త కణాలు పెరుగుతాయి. వీటికితోడు ఐరన్ (IRON) వుంటే రక్తం ఎక్కువ ఆక్సిజన్‌ను పీల్చుకొంటుంది. రోజూ 1/2 గంటైనా నడవాలి.

2) రోజుకు 28మి.గ్రా ఐరన్ (ఇనుపఖనిజం) తీసుకోవాలి. మాత్రలు లేక మందు రూపంలో

3) Belly breathing : బాగా లోనికి గాలి పీల్చుకోవాలి. కడుపును బయటకు ఉబ్బిస్తూ నెమ్మదిగా వదలాలి. ఇలా 7 సార్లు చేయాలి. ఇందువల్ల ఊపిరితిత్తుల సంకోచ, వ్యాకోచములను నియంత్రించే Diaphragm 'డయాఫ్రం' కండరానికి బలం చేకూరుతుంది.

4) Pursed lip breathing : కొన్ని వ్యాధుల్లో గాలి ఊపిరితిత్తుల్లో బంధింపబడి వుంటుంది. గాలి పీల్చుకున్నాక రెండు పెదాలను పర్సు చివరలున్నట్లుగా దగ్గర చేర్చి కొవ్వొత్తిని ఆర్పి వేయటానికి ఊదుతున్నట్లుగా 'గాలి'ని బయటకు వదలాలి. దీనిని కూడా రోజుకు 7 సార్లు చేయాలి. బంధింపబడిన గాలి బయటకు వస్తుంది. గాలి మార్గాలు తెరువబడతాయి.

5) పరిసరాలను శుభ్రంగా వుంచుకొని శుభ్రమైన గాలిని పీల్చాలి. ఇంటి ఆవరణలో చుట్టూ చెట్లు పెంచాలి. బయటకు వచ్చినపుడు పరిసర కాలుష్యం బారి నుండి తప్పించు కొనుటకు ముఖాన్ని - ముక్కుకు - పల్చని గుడ్డను ధరించవచ్చును.

6) ఆస్థామా, న్యుమోనియా, బ్రోంకైటిస్, క్షయ మొ॥ వ్యాధులకు పూర్తి కోర్సు మందులను వాడాలి.

7) పడని వస్తువులను ఆస్థామాను పెంచే పరిసరాలను, వస్తువులను వాడరాదు.

16) మూత్ర పిండములు, విసర్జక మండల వ్యాధులు రాకుండా జాగ్రత్తలు

1) చర్మ సంబంధమైన వ్యాధులు ఉదా ॥ scabies ను అశ్రద్ధచేస్తే Secondary Infections వచ్చి చేరుతాయి. అప్పటికి వైద్యం చేయకపోతే మూత్ర

పిండములు కూడా వాపుకు గురౌతాయి. కనుక చర్మవ్యాధులు వస్తే వైద్యం చేయించుకోవాలి.

2) తెలిసీ తెలియని నకిలీ వైద్యుల మందుల వలన మూత్రపిండాలు ప్రమాదాలకు, వ్యాధులకు గురౌతాయి. కనుక నకిలీ వైద్యులను ప్రోత్సహించకూడదు. జబ్బుచేస్తే సరైన వైద్యులచేత చికిత్స చేయించుకోవాలి.

3) తీవ్రమైన చలికి గురైనా, తీవ్రంగా ముక్కు, గొంతుపడిశాలు పట్టినపుడు తగిన చికిత్స చేయించుకోవాలి. అలా చికిత్స చేయించుకోకపోతే మూత్రపిండాలు కూడా దెబ్బతినే ప్రమాదం వుంది. కనుక జాగ్రత్త వహించాలి.

4) అపరిశుభ్రమైన లైంగిక సంపర్కాల వలన, సుఖవ్యాధులన్నవారితో లైంగిక సంపర్కాల వలన - మూత్రాశయం, మూత్రవిసర్జన మార్గంలో చీము పట్టి అది మూత్ర నాళముల ద్వారా మూత్రపిండములకు కూడా వ్యాపించవచ్చును. కనుక అక్రమ, అపరిశుభ్ర లైంగిక సంబంధాలు, వివాహేతర లైంగిక సంబంధాలు మానుకోవాలి. మూత్రనాళంలో గాని, మూత్రంపోసాక, పోసేటప్పుడు మంటవుంటే వెంటనే డాక్టరుకు చూపించుకోవాలి.

5) మొహం, కాళ్ళు వాచినట్లయితే డాక్టరును సంప్రదించాలి.

6) కొన్ని ఆహార పదార్థాములను ఉదా ॥ టమాటా, ఉసిరి, పాలకూర మొదలగు వాటిని తినుట వలన మూత్ర పిండాలలోగాని, మూత్రాశయంలో గాని రాళ్ళ ఏర్పడవచ్చును. ఆయా పదర్థాములను తక్కువగా తినాలి. ఒకవేళ రాళ్ళ ఏర్పడితే తగు వైద్యం చేయించుకొని ఆ తరువాత ఆపదార్థములను తినుట మానివేయాలి.

7) శరీర చర్మం కూడ విసర్జక మండలంలో భాగం కనుక చర్మమును పరిశుభ్రంగా వుంచుకోవాలి. చర్మం సైజులో గాని రూపంలో గాని మార్పులు వస్తే డాక్టరును సంప్రదించాలి. దెబ్బలు తగలకుండా జాగ్రత్తపడాలి. చలికాలంలో చలి తగలకుండా, వేసవి కాలంలో ఉక్కపోతకు గురికాకుండా - దుస్తులు మరియు ఇతర జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. అతిగా మేకప్ కూడదు.

8) ఊపిరితిత్తులు : మంచి గాలిని పీల్చుకొని చెడుగాలిని (కార్బన్ డై ఆక్సైడు ఎక్కువ వున్నది) వదులుట ద్వారా కొంత శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించుట లోను, విసర్జక పాత్రనూ పాలుపంచుకుంటాయి. కనుక ఊపిరితిత్తులను, శ్వాసకోశములను జాగ్రత్తగా వుంచుకోవాలి.

17. యితర జాగ్రత్తలు, ప్రమాదముల నివారణ : వ్యాధి నిరోధక కార్యక్రమమునకు సంబంధించి అన్ని టీకా మందులను సరైన సమయంలో తీసుకోవాలి. ప్రమాదాలు రాకుండా ఈ క్రింది జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

1) మానసిక ఆందోళనను అదుపులోకి తెచ్చుకోవాలి.

2) ప్రమాదములను తెలివిగా తప్పించుకునే సామర్థ్యమును పెంచుకోవాలి.

3) అధిక బరువును తగ్గించుకోవాలి

4) సారాయి, మత్తు, ధూమ పానములను మానివేయాలి.

5) ప్రమాదములకు కారణమయ్యే - సరిగ్గాలేనిరోడ్లను, వీధి లైట్లను క్రాస్ రోడ్లను ఫుట్‌పాత్‌ను, సైడు కాల్వలను సరిచేయించుకోవాలి.

6) స్త్రీలపై వరకట్నం, అత్యాచారం, అత్తమామల, భర్తల వేధింపుచర్యలకు - కఠిన శిక్షలు అమలు చేస్తే స్త్రీల ఆత్మహత్యలు తగ్గుతాయి.

7) వాహనములను అతి వేగముతో నడుపరాదు. వాహనములను నడుపుతున్న పుడు పొగత్రాగుట, సెల్‌ఫోనులో మాట్లాడుట చేయరాదు. అర్ధరాత్రి దాటాక వాహనములను నడుపరాదు.

8) ట్రాఫిక్ రూల్సును పాటిస్తూ వాహనములను నడిపితే ప్రమాదాలు తగ్గుతాయి. ప్రమాదము సంభవిస్తే ఆస్పత్రికి వెళ్లాలి.

9) సారాయి, యితర మత్తు పదర్థాములు, కొన్ని మందులు Tab. Avil, Tab. Calmpose కొన్ని రకాల దగ్గు మందులు మొ॥ సేవించిన తరువాత వాహనములు నడుపరాదు.

వ్యాధి నిరోధక టీకా (మందుల) కార్యక్రమము.

IMMUNISATION SCHEDULE

వయస్సు		టీకా మందు
At birth పుట్టిన వెంటనే	-	BCG + OPV + Hep. B1 బిసిజి + పోలియోచుక్కలు + హైపటైటిస్ బి1
6 వారాలప్పుడు	-	DPT + OPV + Hep. B2 + HIB1 డి.పి.టి. + పోలియోచుక్కలు + హైపటైటీస్ బి2 + హెచ్ఐబి1
10 వారాలప్పుడు	-	డి.పి.టి + పోలియోచుక్కలు + హెచ్ఐబి2
14 వారాలప్పుడు	-	డి.పి.టి. + పోలియోచుక్కలు + హెచ్ఐబి3
41/2 నెలలప్పుడు	-	పోలియోచుక్కలు
6 నెలలప్పుడు	-	పోలియోచుక్కలు + హెపటైటిస్ బి3
9 నెలలప్పుడు	-	Measles - పొంగు
15 నెలలకు	-	ఎమ్ఎమ్ఆర్ (MMR)
16 నెలలకు	-	మశూచి (Chicken-pox)
18 నెలలకు	-	డి.పి.టి + పోలియోచుక్కలు + హెచ్.ఐ.బి.
2 సం॥లకు	-	టైఫాయిడ్ (Poly saccharide)
2 సం॥ల 3 నెలలకు	-	హెపటైటిస్ ఎ 720 యూనిట్లు
2 సం॥ల 9 నెలలకు	-	హైపటైటిస్ ఎ 720 యూనిట్లు
5-6 సం॥ల వయస్సులో	-	డి.టి - డి.టి. 2వ మోతాదును 1నెల తరువాత యివ్వాలి (గతంలో డి.పి.టి ఇంజక్షన్ తీసుకున్నట్లు నిర్ధారణ కాకపోతే)
10-16 సం॥లకు	-	టి.టి. - గతంలో డి.పి.టి., డి.టి. లేక టి.టి. ఇంజక్షన్లు తీసుకున్నట్లుగా నిర్ధారణ కాకపోతే 1 నెల తరువాత టి.టి. 2వ మోతాదు యివ్వాలి.
ప్రతి 3 సం॥లకు	-	టైఫాయిడ్ వాక్సిను
ప్రతి 5 సం॥లకు	-	హెపటైటిస్ బి వాక్సిన్
ప్రతి 5 సం॥లకు	-	టి.టి. ఇంజక్షన్
<u>గర్భిణీస్త్రీలకు</u>		
గర్భిణీ ప్రారంభంలో	-	టి.టి. మొదటి. మోతాదు మొదటి మోతాదు తీసుకొన్న నెల తరువాత - టి. టి. 2వ మోతాదు

అధిక రక్తపోటు - HYPERTENSION

Hypertension అధికరక్తపోటు నేటి సమాజం యొక్క తీవ్రమైన తారుమారు disorder పరిస్థితే కాకుండా దీర్ఘకాలంగా వైద్యం చేయించుకోవలసిన స్థితి. ఇది ఒక నిశ్శబ్దహంతకి. రోగికి దీని లక్షణాలు ముందుగా తెలియవు. అధికరక్తపోటుకు - గుండెపోటు, మూత్రపిండాల వ్యాధులు, పక్షవాతం మొ॥ వ్యాధులకు దగ్గర సంబంధం వున్నది. కనుక అధిక రక్తపోటును, సాధ్యమైనంత ముందుగా కనుగొన్నట్లయితే క్రమం తప్పకుండా మందులు వాడాలి. తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. కనుక ప్రతివ్యక్తీ వైద్యునివద్దకు వెళ్ళినపుడు ముఖ్యంగా 35 సం॥లపై బడినవారు / గర్భిణీస్త్రీలు తమ రక్తపోటును పరీక్ష చేయించుకోవాలి.

వర్గీకరణ : (Essential or primary Hypertension (90-95%) ప్రాథమిక అధిక రక్తపోటు వచ్చుటకు కారణాలు తెలియవు. i) వంశపారం పర్యంగా ఇది రావచ్చును ii) తక్కువ బరువుతో పుట్టిన పిల్లల్లో; గర్భస్థస్థితిలో సరిగ్గా ఆహారం అందని శిశువుల్లో - ఇది రావచ్చును-వాళ్ళుపెద్దయ్యాక iv) వాతావరణ కారణాలు ఎ) స్థూలకాయం బి) సారాయిసేవనం సి) ఎక్కువగా ఉప్పు (sodium chloride) తినటం. డి) మానసిక ఒత్తిడి (stress)

బి) Secondary దాదాపు 5-10 శాతం

1) మూత్రపిండములకు సంబంధించి (3-4%)

2) వినాళగ్రంథులకు సంబంధించి - ఉదా ॥ Cushing syndrome, Oral contraceptives

3) మందుల వల్ల - ఉదా ॥ హార్మోనల్ రీప్లేస్ మెంటు థెరపీ Steriods, Non - Steroidal anti inflammatory agents

4) గర్భం రావటం -

అధిక రక్తపోటు ను స్థాయిని బట్టి ఈ క్రింది విధంగా వర్గీకరించవచ్చు.

(రోగి కూర్చుండే స్థితిలో)

తరగతి	సిస్టోలిక్ బి.పి. (m.m.Hg)	డయాస్టోలిక్ (m.m.Hg)
సాధారణం	< 130	< 85
సాధారణంలో హెచ్చు	130-139	85-89

అధిక రక్తపోటు

మొదటి దశ స్టేజి I	140-159	90-99
2వ దశ స్టేజి - II	160 - 179	100-109
3వ దశ స్టేజి - III	> 180	< 110

ఈ వ్యాధిని మందుల ద్వారా నయం చేసుకొనవచ్చును.

లక్షణాలు : 1) కళ్లు తిరగడం 2) తలనొప్పి రావటం, 3) ఆయాసపడటం, 4) ఛాతీలో నొప్పి 5) కాలి చీలమండలం వద్ద వాపు 6) మూత్రంలో రక్తం పడటం. తలనొప్పి ముఖ్యంగా తొలి ఉదయం కాలంలో తల వెనుక భాగంలో వుంటుంది.

చేయవలసినవి :- అధికరక్తపోటు Hypertension రోగిగా నిర్ధారణ జరిగిన తరువాత దానికి వైద్య సలహామేరకు మందులు వాడాలి. అవసరమైన పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ఉప్పు, కారం తక్కువ తినాలి. క్రొవ్వుశాతం తక్కువున్న నూనెలు, పాలు వాడాలి. మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవాలి. రోజూ 30-45 ని॥ల పాటు నడవాలి.

ప్రతి నెలా డాక్టరు / అవసరమైతే కార్డియాలజిస్టు - గుండె వైద్యనిపుణుడు - చేత పరీక్ష చేయించుకోవాలి.

రక్తపోటు సాధారణ స్థాయికి వచ్చి, 140/90 (mmHg or less) కివచ్చి ఆహారము, వ్యాయామంలో మార్పులు తెచ్చుకొన్నచో మందులు కూడా వాడవలసిన పని లేదు. రక్తపోటును సాధారణ స్థాయిలో వుంచుకొన్నచో యితర అవయవములు పాడుకావు.

వయస్సుకు, ఎత్తుకు ఉండవలసిన బరువుకన్న ఎక్కువ బరువంటే బరువును తగ్గించుకోవాలి.

సారాయి సేవనాన్ని తగ్గించాలి	వ్యాయామాన్ని పెంచుకోవాలి.
ధూమపానం చేయవద్దు.	బాగా తగినంత నిద్రపోవాలి.
కాఫీ సేవనం తగ్గించుకోవాలి.	Licorice వున్న పదార్థములను వాడరాదు

ఆహారంలో కాల్షియం, మెగ్నీషియం ఎక్కువగా వుండాలి. క్రొవ్వు తక్కువ వుండాలి.

డయాబిటిస్ మెల్లిటస్, గుండెజబ్బులు మొ॥ యితర వ్యాధులుంటే వాటికి కూడా మందులు వాడాలి.

మధుమేహము (డయాబిటస్ మెల్లిటస్)

మన శరీరంలో పాన్‌క్రియాస్ Pancreas అనుగ్రంథి తయారు చేయు ఇన్సులిన్ హార్మోను బాగా తక్కువైనందున లేక ఇన్సులిన్‌కు నిరోధకత insulin resistance పెరిగినందున లేక రెండిటి వల్ల మన రక్తంలో గ్లూకోజు ఎక్కువైనందున Hyperglycaemia కల్గు లక్షణ సముదాయమునకు మధుమేహము లేక డయాబిటస్ మెల్లిటస్ అంటారు. నేడు ప్రపంచంలో అనేక మందిని పీడించే జబ్బులో ఇది ఒకటి. దీనిని అశ్రద్ధ చేస్తే అనేక తీవ్ర పరిణామాలకు దారి తీస్తుంది.

రకాలు : 1) ప్రాథమిక Type 1 లేక ఇన్సులిన్ పై ఆధారపడినది లేక చిన్నతనంలోనే వచ్చేది - Juvenile Diabetes

Type - II Non - insulin dependant diabetes mellitus (NIDDM) Maturity on set D.M.

2) యితర రకాలు : 1) పాన్ క్రియాస్ జబ్బులో వచ్చేది ఉదా ॥ Pancreatitis

2) ఇన్సులిన్‌కు వ్యతిరేకించే హార్మోన్లు తయారయ్యే పరిస్థితులు

ఉదా ॥ Growth hormone - Acromegaly

Glucocorticoids - Cusghings Syndrome

Human placental lactogen - pregnancy

3) మందులవల్ల - ఉదా ॥ Corticosteroids,

Thiazide diuretics, Phenytoin - etc.

3) జన్యు సంబంధమైన సింద్రోముల తో కూడినది ఉదా ॥ Down's syndrome, Turners syndrome, Nerve deafness

3) గర్భం దాల్చిన స్త్రీలలో

కారణాలు : (1) వంశపారంపర్యంగా వచ్చే జబ్బుల్లో ఇది ఒకటి.

2) వైరస్‌లు - కొన్ని వైరస్‌లు ఈ వ్యాధిని కల్గించవచ్చు

3) ఆహారం - కొన్ని ఆహారాల వల్ల పదార్ధాల వల్ల టైప్ 1 మధుమేహం రావచ్చు

4) స్ట్రెస్ - మానసిక వత్తిడి

లక్షణాలు : 1) దాహం 2) ఎక్కువ సార్లు మూత్రవిసర్జన

3) త్వరగా బరువు తగ్గటం 4) దీర్ఘకాలంగా అలసట 5) నీరసం

చేయవలసినది :- 1) పై లక్షణాలుంటే వెంటనే డాక్టరును సంప్రదించి మూత్రము, రక్త పరీక్షలు చేయించుకుని తగిన మందులు, మరియు ఆహారంలో మార్పులు తెచ్చుకోవాలి. ఈ క్రింది విధంగా డాక్టరు సలహా పాటించి తీసుకోవచ్చు.

40 సంవ్సరాలు లోపువారు

- Non - Obese సన్నగావున్నవారు → అదే బరువునుంచేది Wt. maintenance diet
- Non - Obese సన్నగావున్నవారు → ఇన్సులిన్
- స్థూలకాయులు Obese → ఇన్సులిన్
- స్థూలకాయులు Obese → బరువును తగ్గించేది Low - energy Wt. reducing diet వారానికి 0.5 కె.జి.తగ్గేట్లుగా

40 సం॥లు పైబడ్డవారు

- స్థూలకాయులు Obese → Low - energy Wt. reducing diet వారానికి 0.5 కె.జి. తగ్గేట్లుగా
- Non - obese సన్నగా వున్నవారు → అదే బరువు నుంచేది Wt. maintenance diet
  - ± Sulphonyl urea
  - ± Sulphanyrea
  - + Biguanide
  - ± ఇన్సులిన్

2) తీసుకోవలసిన ఆహారాన్ని ఒక్కసారిగా కాక రోజుకు 3 సార్లు 3-4 గం॥లు వ్యవధి యిచ్చి తీసుకోవాలి.

3 Hypoglycaemia- నీరసం రావటం

ఒక్కోసారి మధుమేహరోగుల్లో రక్తంలో గ్లూకోజు స్థాయి పడిపోతుంది. చెమటలు పోయటం, వణుకు, గుండెదడ, ఆకలి, కంగారు, మతిస్థిమితం లేకపోవటం, మాట రాకపోవటం మొ॥ సంభవిస్తాయి. వెంటనే గ్లూకోజు గాని పంచదారగాని లేక పాలు లేక ఆహారం ఏదైనా వెంటనే తీసుకోవాలి.

4. మధుమేహ జబ్బుకు జీవితాంతం మందులు వాడటం, ఆహారంలో మార్పులు అవసరం. లేనిచో కళ్లు, మూత్రపిండాలు, నరాలు, గుండెజబ్బులు, కాళ్లకు రక్తప్రసరణ సరిగ్గా జరగక డయాబెటిక్ ఫుట్ మొ॥ వస్తాయి.

5. స్థూలకాయాన్ని తగ్గించుకోవాలి.

6. నెలకొకసారి వైద్యుని సంప్రదించాలి.

7. రోజూ 30-45 ని॥లు వ్యాయామం (ఉదా ॥ నడవటం) తప్పక చేయాలి.

కుష్టువ్యాధి

Mycobacterium Leprae మైకోబాక్టీరియం లెప్రెఅను క్రిమివల్ల కుష్టువ్యాధి వస్తున్నది. కుష్టు వ్యాధి క్రిములు శరీరంలో ప్రవేశించాక ఆ వ్యక్తి నిరోధక శక్తిని బట్టి జబ్బు లక్షణాలుంటాయి. ఇది అనేక వేల సం॥ల నుండి సమాజంలో వున్న దీర్ఘకాలిక అంటువ్యాధి. చర్మం ద్వారా లేక ముక్కునుండి గాలి ద్వారా క్రిములు శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాయి.

ముఖ్యలక్షణాలు

1) చర్మంపై స్పర్శ లేని మచ్చలు.

2) నరాలు (Nerves) వాచి కాళ్లు చేతులు తిమ్మిరి పట్టటం, కండరముల బలహీనత; నశింపు; శరీరంపై దద్దుర్లు, కీళ్ల నొప్పులు రావటం మొ॥ అశ్రద్ధ చేస్తే చేతులు కాళ్లు పడిపోవటం; ముక్కు దూలం పోవటం;

3) కండ్లు మూసుకోలేక పోవటం - Lagophthalmos

4) చర్మం పరీక్ష చేసినపుడు Mycobatruim Leprae క్రిములుండటం.

పై లక్షణాలున్నపుడే డాక్టరును లేక కుష్టు నివారణ కేంద్రాలను సంప్రదించాలి. లేక ప్రభుత్వ లేక ప్రభుత్వేతర కార్యకర్తలు ఇండ్లకు వచ్చి వాకబు చేసినపుడు పై లక్షణాలుంటే వారికి తెలిపి మందులు వాడాలి.

అశ్రద్ధ చేసినట్లయితే - చేతుల వ్రేళ్లు పక్షి గోళ్లుగా Clawing of hands మారటం; కాలుపడిపోయి సరిగా నడువలేకపోవటం; స్పర్శ కోల్పోవటం వల్ల కాళ్లకు, చేతులకు గాయాలు - కావటం - అవి కుళ్లిపోవటం. ఈ దశలో కూడా మందులు వాడకపోతే - చేతివేళ్ళు, కాలివ్రేళ్ళు ఎముకలతో సహా హరించుకుపోతాయి. అంగవైకల్యం ప్రాప్తిస్తుంది. కండ్లుపోతాయి

చికిత్స : కుష్టు వ్యాధికి పూర్తి చికిత్సకలదు. అదీ కూడా ప్రభుత్వం మరియు యితర స్వచ్ఛంద కుష్టు నివారణ సంస్థలు **ఉచితంగా మందుల్ని పంపిణీ చేస్తాయి** కనుక ఈ వ్యాధి సోకినవారు తప్పక జాగ్రత్తపడి మందులు వాడాలి. పెద్ద పెద్ద కుష్టువ్యాధి ఆస్పత్రులలో అవసరమైన శస్త్రచికిత్సలు చేస్తారు. పునరావాసంకూడా కల్పిస్తారు. కనుక

రోగులు వాటిని ఉపయోగించుకోవాలి. కుష్ఠురోగ వ్యాధిగ్రస్తులు భిక్షాటన వృత్తిగా చేసుకోకూడదు. మందు వాడిన కుష్ఠురోగుల నుండి యితరులకు ఆ వ్యాధి సోకదు.

ఈ వ్యాధికి టీకాలేదు

కుష్ఠురోగులు ప్రత్యేకమైన చెప్పులు - MCR (Micro cellular) చెప్పులను వాడాలి. చెప్పుల్లేకుండా నడువకూడదు. స్పర్శకోల్పోయిన చేతులను, కాళ్లను, ముఖాన్ని, కళ్లను రోజూ పరిశీలించుకుని గాయాలు కాకుండా చూచుకోవాలి. గాయాలైతే కుష్ఠువ్యాధి ఆస్పత్రికి వెళ్లాలి. ఈ వ్యాధి సోకిన వారు దాచుకోకుండా వెంటనే వైద్యం చేయించుకుని మిగతా వారిలాగా జీవించవచ్చును. పునరావాస కేంద్రాల్లో చేరి తమకు తగ్గ పని చేసి జీవించవచ్చును.

ఎయిడ్స్ - సాంక్రమిక వ్యాధి నిరోధకత తరుగుదల లక్షణావళి

నేడు ప్రపంచ మానవాళిని పీడిస్తున్న మహమ్మారివ్యాధి ఎయిడ్స్. Acquired సాంక్రమిక (immnodeficiency) వ్యాధి నిరోధకత తరుగుదల syndrome లక్షణావళి ఇది Human immunodeficiency Virus - HIV అను వైరస్ క్రిమిద్వారా వస్తుంది. HIV క్రిమి మానవ శరీరంలో ప్రవేశించిన వెంటనే ఎయిడ్స్ రాదు. పూర్తిగా ఎయిడ్స్ వచ్చుటకు కొన్ని సం॥లు పట్టవచ్చును. హెచ్ఐవి క్రిమి వ్యాధి గ్రస్తమైన వీర్యంద్వారా, యోని స్రావం ద్వారా, బహిస్టు సమయంలో వచ్చు విసర్జిత ద్రవము ద్వారా, రక్తంద్వారా, తల్లి పాలద్వారా మరియు CSF సిరిబ్రోస్పైనల్ ఫ్లూయిడ్ ద్వారా యితరులకు సంక్రమిస్తుంది. HIV క్రిమి ఎండలో బ్రతుకలేదు.

ఎలా వస్తుంది?

లైంగిక సంపర్కంవల్ల 89% ఎయిడ్స్ వస్తున్నది. కలుషిత ఇంజక్షను సూదులవల్ల, (HIV సోకిన) రక్తమార్పిడివల్ల; ఎయిడ్స్ సోకిన తల్లి నుండి గర్భస్థశివుకు, ఆ తల్లిపాల ద్వారా శిశువుకు ఎయిడ్స్ సోకుతుంది.

ముఖ్యలక్షణాలు :

- శరీరంలో 10% బరువును 1 నెలలో కోల్పోవుట.
- 1 నెలకు మించి విరేచనాలు మామూలు మందులకు తగ్గక అవుతున్నట్లయితే
- 1 నెలకు మించి జ్వరం వస్తున్నట్లయితే;
- 1 నెలకు మించి దగ్గు వస్తున్నట్లయితే, చర్మంపై దురదలు వస్తే

చేయవలసినవి

1) డాక్టరును సంప్రదించాలి. తగుచర్యలు తీసుకోవాలి.
2) ఎయిడ్స్‌కు చికిత్స లేదు కనుక నివారణ చర్యలు తీసుకోవాలి.

నివారణ :

1) వివాహమునకు ముందు, వివాహం తరువాత అక్రమ లైంగిక సంబంధాలు వుండకూడదు. అపరిచిత వ్యక్తులతో / వేశ్యలతో లైంగిక సంపర్కం కూడదు.
2) డిస్పోజబుల్ ఇంజెక్షన్లను, సూదులను, రేజరు బ్లేడులను వాడాలి.

3) రక్తం మార్పిడి అవసరమైనపుడు హెచ్ఐవి ఫ్రీ, హెచ్‌బిఎస్ ఫ్రీ రక్తమును మార్పిడి చేయించుకోవాలి.

4) అవసరమైనచో నిరోధ్‌లను వాడాలి.

5) వ్యక్తిగతశీలతను పెంచుకోవాలి. సామాజిక రుగ్మత - వ్యభిచారాన్ని రూపుమాపాలి.

గమనిక : ఎయిడ్స్ రోగులతో కలిసి జీవించినా, భుజించినా, ఆటలాడినా, మరుగుదొడ్లు ఉపయోగించినా ఎయిడ్స్ రాదు.

సూచన :

1) ఎయిడ్స్ రోగుల పట్ల దయతో వ్యవహరించాలి.

2) ప్రభుత్వ / ప్రభుత్వేతర సంస్థలు నడుపుతున్న ఎయిడ్స్ సలహా కేంద్రాలను ప్రజలు ఉపయోగించుకోవాలి.

3) ఎయిడ్స్ రోగులు ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో పై కేంద్రాలలో తెలుసుకోవాలి.

క్షయ (Tuber Culoris)

మైకో బాక్టీరియమ్ టు బైర్క్యులోసిస్ Mycobaterium Tuberculosis అను బాక్టీరియా క్రిమి వల్ల క్షయవ్యాధి కల్గుతుంది. ఇది అనేక సం॥ల నుండి మానవాళిని పీడిస్తున్న దీర్ఘకాలిక అంటువ్యాధి. ప్రపంచమంతా ముఖ్యంగా ఆసియా ఖండంలో భారతదేశంలో తీవ్రంగా వుంది. ఇది ముఖ్యంగా ఊపిరితిత్తులకు వస్తుంది. ఊపిరితిత్తులేకాక ప్రేవులు, మెదడుపొరలు, ఎముకలు, కీళ్లు, లిమ్ఫ్ Lymph glands గ్రంథులు, చర్మం మొ॥ ఇతర ధాతువులకు కూడా క్షయ వ్యాధి కలుగుతుంది. క్షయ హెచ్చరిక ఇవ్వవలసిన వ్యాధి. (Notifiable Disease)

ఈ వ్యాధి నిర్మూలనకు భారతదేశంలో DOT - Directly Obeserved Treatment కార్యక్రమము కలదు. తమ జబ్బుకు ప్రభుత్వ ఆస్పత్రులలోగాని అనుమతించబడిన స్వచ్ఛంద సంస్థలు నిర్వహిస్తున్న చికిత్సా కేంద్రాల్లో మందులు, ఇతర సలహాలు ఉచితంగా పొందవచ్చును.

వ్యాధిలక్షణాలు : 1. అలసట 2. నీరసం 3. ఆకలి లేకపోవటం 3. బరువు కోల్పోవటం.

ఊపిరితిత్తుల క్షయవ్యాధి లక్షణాలు : 1. జ్వరం ముఖ్యంగా రాత్రి పూట 2 వారాలకు మించి తగ్గని తీవ్రమైన దగ్గు 3. కళ్లెలో రక్తంపడటం లేక పడకపోవటం 4. రాత్రులలో దుస్తులు తడిచేంతగా చెమటలు పోయుటం 5. కళ్లె తెల్లగా దట్టంగా లేక చీముతో గాని రక్తంలో గాని వుండటం 6. ఛాతీలో నొప్పి రావటం మొ ॥

చేయువలసినది :- పైన తెలిపిన లక్షణాలు వున్నట్లయితే ఆస్పత్రికి వెళ్లి తగ్గిన పరీక్షలు - రక్తం, కళ్లె, ఛాతీ ఎక్సరే X ray Chest PAview) తీయించుకుని మందులు వాడవలెను. పూర్తి కోర్సు వాడాలి. లేనిచో ఇతర తీవ్ర పరిణామాలకు గురి కావలసి వస్తుంది. క్షయవ్యాధి వున్నవారి నుండి దగ్గినప్పుడు సూక్ష్మజీవులు గాలిలో కలిసి యితరులకు వ్యాపిస్తాయి.

ఈ క్షయ వ్యాధి రాకుండా చిన్నప్పుడే BCG టీకా తీసుకోవాలి.

ఎయిడ్స్ రోగి కి క్షయకూడా సోకినచో ఇంకా ఎక్కువశ్రద్ధ చేయాలి.

ప్రాథమిక ప్రథమ చికిత్స

మనం అనేక సందర్భాల్లో తీవ్ర అనారోగ్యానికి గాని గాయపడినప్పుడు డాక్టరు వద్దకు గాని ఏదైనా పెద్ద ఆస్పత్రికి గాని వెళ్ళేముందు ఆ రోగికి గాని / గాయపడ్డ వ్యక్తికి మొదటగా కొంత చికిత్స చేయటం అవసరం అవుతుంది. దీనినే ప్రాథమిక ప్రథమచికిత్స అంటారు. దాని గురించి ఈ దిగువ తెలుసుకుందాం. మనలో ప్రతి ఒక్కరూ నేర్చుకొనవచ్చును.

1. శ్వాసకోశమునకు సంబంధించిన ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసక్రియ (Respiration) :-

ఏ కారణము చేతనైనా రోగి ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసముల క్రియ క్షీణిస్తున్నట్లయితే నోటితో నోటికి Mouth to Mouth లేక నోటి నుండి ముక్కుకు (Mouth to Nose) గాని కృత్రిమ శ్వాసను కల్పించాలి. దుస్తులను వదులుచేయాలి. శరీరం చల్లగా వుంటే అవసరాన్ని బట్టి దుప్పటి కప్పాలి.

2. రక్తస్రావము - గాయం నుండి రక్తం కారుతున్నట్లయితే రక్తం కారటాన్ని ఆపుచేసి, గాయమును రక్షించాలి. ప్రత్యక్షంగా గాని, పరోక్షంగాగాని గాయాన్ని అదిమిపట్టి రక్తస్రావాన్ని ఆపుచేయాలి. పరిశుభ్రమైన బాండేజీతో గాని గుడ్డతో గాని గట్టిగా కట్టుకట్టాలి. అవయవాన్ని పైకి ఎత్తి వుంచాలి. విశ్రాంతి నివ్వాలి. పిల్లలకు చిన్న చిన్న గాయాలు అయినపుడు కొందరు పంచదార, లేక కాఫీపొడి, కాల్చిన మసి మొ॥ గాయంవద్ద పెడతారు - అలా చేయకూడదు.

3. ఎముకలు విరుగుట (Fractures) : ప్రమాదవశాత్తు ఎముకలు విరిగినపుడు విరిగిన ప్రదేశమునకు క్రింద రెండు వైపులా వున్న కీళ్లను కలుపుతూ అట్ట లేక చెక్క (Stiff pad) ను వుంచి కట్టు కట్టి విరిగిన భాగం కదలకుండా చేయాలి. (Immobilisation)

4. కాలిన గాయాలు, బొబ్బలు (Burns & Scalds) : పొడివేడి (Dry heat) కాలినగాయాలు; తడివేడి (Moist heat) అనగా అతి వేడినీరు, బాగా కాగుతున్న నూనె, నీటిఆవిరి (Steam) మొ॥ వాటి వల్ల శరీరంపై బొబ్బలు వస్తాయి. వెంటనే కాలిన చోటును చల్లని నీటితో 15 ని॥ల పాటు చల్ల పర్చాలి బాధ తగ్గేవరకు. బొబ్బల్ని చిదుపకూడదు. కాలిన గాయాలపై ఏమీ రాయవద్దు. పరిశుభ్రమైన గుడ్డతో కప్పివుంచాలి. నీరు, యితర ద్రవ పదార్థాలను ఎక్కువగా ఇవ్వాలి.

5. ముక్కు నుండి రక్తం కారుట (Nose bleeding) : ముఖాన్ని పైకెత్తి తలను ముందుకు వుంచాలి. నెమ్మదిగా గాలి పీల్చాలి. ముక్కుతో కాకుండా నోటితో గాలిని పీల్చమని చెప్పాలి. ముక్కును గట్టిగా చీదకూడదు. చల్లని మంచుగడ్డవున్న గుడ్డతో ముక్కును అదమాలి. అవసరమైతే ముక్కు దూలాన్ని చేతివేళ్లతో 10 ని॥ల వరకు అదిమిపట్టవచ్చు. మెడవెనుక, నుదుటిపైనా మంచుగడ్డలు లేక బాగా చల్లని గుడ్డతో అదిమిపట్టుటవల్ల ఉపయోగం వుంటుంది.

6. తేనెటీగకాటు (Bee sting) : తేనేటీగ కుట్టినపుడు దాని కొండి భాగం String ఒంటిపై వున్నట్లయితే దానిని అదుమకూడదు. Forceps అను పరికరముతో నెమ్మదిగా తీసివేయాలి. కుట్టినచోట మంచుగుడ్డ లేక అమ్మోనియా ద్రవాన్ని వుంచాలి.

7. జంతువుల కాట్లు (Animal Bites) కాటువద్ద సబ్బు మరియు నీటితో బాగా శుభ్రం చేసి వదులుగా కట్టుకట్టి డాక్టరు / ఆస్పత్రి వద్దకు వెళ్లాలి.

8. పాముకాటు (Snake Bite) : పాము కాటుకు వద్ద కొంచెం పైన గుండె వున్న ప్రక్క గట్టిగా కట్టుకట్టాలి. రోగిని కంగారు పడకుండా ప్రశాంతంగా వుంచాలి. సబ్బుతోను ఎక్కువ నీటితోనూ కాటు ప్రదేశాన్ని శుభ్రం చేయాలి. కాటువద్ద రుద్దకూడదు. 20 నిముషాల కంటె ఎక్కువ పైన కట్టిన కట్టును వుంచవద్దు. 20 ని॥ల తరువాత కట్టు వదులు చేసి మరల అవసరమైతే కట్టు కట్టాలి. పాము కాటువద్ద కోయకూడదు. రక్తాన్ని పీల్చవద్దు. త్వరగా ప్రథమ చికిత్స చేసి ఆస్పత్రికి రోగిని తీసుకుపోవాలి. కరిచిన పాము ఏ రకమైనదో తెలుసుకోవాలి.

9. నిస్త్రాణ అగుట (Fainting) ఒక్కోసారి నీరసం వచ్చి కళ్లు తిరిగి పడిపోవటం లేక నిస్త్రాణ (Fainting) అవటం జరుగుతుంది. వెంటనే రోగిని పడుకోబెట్టాలి. ఛాతీ వద్ద, నడుం వద్ద దుస్తులు వదులు చేయాలి. తలను ఒకవైపుకు త్రిప్పాలి. కాళ్లను కొంచెం ఎత్తుపై నుంచాలి. వెంటనే త్రాగటానికి గాని తినుటకు గాని ఏమీ యివ్వకూడదు. కొద్ది నిముషాల్లో శరీరం తేలికపడ్డాక త్రాగుటకు నీరు లేక పాలు లేక ఏదైనా త్రాగే ద్రవ పదార్థమును యివ్వాలి. తరువాత కూర్చున్నాక, స్థిమిత పడ్డాక కొంత విశ్రాంతి తరువాత కదలి వెళ్ల వచ్చును.

10. సాధార జాగ్రత్తలు : మీరు ప్రాథమిక ప్రథమ చికిత్స గురించి ఏమైనా సందేహం వుంటే ప్రథమచికిత్స చేసే ప్రయత్నం చేయవద్దు. అలాంటి సమయాల్లో మీరు రోగికి ఎక్కువ హాని కల్గించవచ్చు.

శరీరమును పనిచేయగల స్థితిలో వుంచుట

మన శరీరము ఆరోగ్యముగా వున్నట్లయితే మన దైనందిన కార్యక్రమములను సాఫీగా చేసుకొనవచ్చును. అందువలన మన జీవనోపాధికి కావలసిన ధనమును సంపాదించు కుంటాం. అందుకే ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం అన్నారు. ఈ ఆరోగ్యమును కాపాడుటలో శరీరమును, మనస్సును నిలకడగా వుంచుకోవాలి. మనశరీరాన్ని మనమే అప్పుడప్పుడు గమనించుకోవాలి. లోపాలు ఏమైనా వుంటే సవరించుకోవాలి. పైన పేర్కొన్న విషయాలతో పాటు ఈ క్రింది అంశములను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి.

★ మనకు పడని మందుల గురించి మరియు మన శరీర రుగ్మతల గురించి ఒక హెల్త్ ఫైల్‌ను నిర్వహించుకోవాలి. దీనిని క్రొత్త డాక్టరు వద్దకు వెళ్లినపుడు తప్పనిసరిగా తీసుకెళ్లాలి.

★ ఏదైనా ఆపరేషన్ చేయించుకొనవలసివచ్చినపుడు కనీసం మరొక డాక్టరును సంప్రదించాక 2nd openion తీసుకున్నాక ఇష్టం వచ్చిన డాక్టరు వద్ద ఆపరేషన్ చేయించుకొనవచ్చును.

★ ప్రతి పౌరుడు ఆరోగ్యభీమా చేయించుకోవాలి. ప్రతి పౌరుడు శ్రమ చేయాలి.

★ వైద్యం చేయించుకుంటున్నపుడు గాని ముందుగాని తరువాత గాని డాక్టరును అవసరమైన ప్రశ్నలు వేసి జబ్బు గురించి నివారణకు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తల గురించి తెలుసుకోవచ్చును.

★ ఆటలు ఆడుట వ్యాయామము చేయుట, సంఘనిర్మాణకార్యక్రమములో పాల్గొనుట మొ॥ ఆరోగ్యమును పెంపొందిస్తాయి. మానసిక వికాసాన్ని కల్గిస్తాయి.

★ అత్యవసర సమయాల్లో రోగికి తక్షణమే ప్రథమచికిత్స చేయగల్గితే చేసి వెంటనే అస్పత్రికి పంపాలి.

★ రక్తదానం, నేత్రదానం, మూత్రపిండముల దానం లేక యితర అవయవ దానాలను ప్రోత్సహించాలి.

★ జీవితంలో మూఢనమ్మకాలను ప్రోత్సహించరాదు. ముఖ్యంగా వైద్యానికి సంబంధించి-

ఉదా॥ పాము కాటుకు మంత్రం వేయించుట
కామెర్లకు పసరు వైద్యం చేయించుట
కుక్క కాటుకు కాకర పసరు వేయుట
పక్షవాతానికి చెవిలో పసరు పోయుట
శరీరంపై పుండ్లకు మంత్రం పెట్టించుట మొ ॥

★ **యోగాసనాలు** : బాగా తెలిసిన వారి వద్ద నేర్చుకుని యోగాసనములు వేయుట వలన శరీరమునకు కొంత మేలు జరుగవచ్చు. ఉదా ॥ స్థూలకాయులకు అయితే రక్తపోటు, మధుమేహము, గుండెజబ్బులు, మొ॥ అచ్చంగా యోగాభ్యాసంతో తగ్గవు. మందులు కూడా వాడాలి. క్రమశిక్షణతో రోజూ యోగాభ్యాసం చేస్తే మంచిదే.

★ **ధ్యానం** : మనస్సును నిలకడగా వుంచుకొనుట, ఆత్మ విశ్వాసమును పెంపొందించుటకు చికాకుగా వున్నపుడు కొద్దిసేపు మౌనాన్ని పాటించటం చేయాలి. ఎవరికిష్టం వచ్చిన వ్యక్తినో వస్తువునో తలచుకోవచ్చును. మనస్సుకు ప్రశాంతతను కల్గించుకోవాలి. ధైర్యాన్ని పెంచుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా రోగులు: - గుండెజబ్బు, మూత్రపిండవ్యాధులున్నవారు-వాటి నిమిత్తం ఆపరేషన్ చేయించుకున్నవారు - ముఖ్యంగా మూత్రపిండాలమార్పిడి చేయించుకున్న వారికి ధ్యానం అవసరం.

★ మంచి పుస్తకములను చదువటం వల్ల -మనోవికాసము, మనోల్లాసము కలుగుతాయి. కనుక ప్రతిరోజూ 1 గంటైనా పుస్తకపఠనం మంచిది.

★ ప్రభుత్వమూ లేక పెద్దపెద్ద కార్పొరేట్ ఆస్పత్రులు మొ॥ నవి విడుదల చేసే హెల్త్‌కార్డ్‌ను ను వాటిని పరిశీలించాక పొందవచ్చును.

★ ప్రతి ఒక్కరూ తమయొక్క ఆరోగ్య ఫైల్‌ను నిర్వహించుకోవాలి.

★ అశ్లీలతను, అసమానతను, అన్యాయమును, మోసమును ప్రోత్సహించరాదు.

★ వ్యాపారసంబంధాలంటూ - వ్యక్తి కనవసరమైన దుర్వ్యసనాలు చేసుకో కూడదు.

★ మాంసాహారం కన్నా శాఖహారమే మిన్న దేనిని తీసుకున్నా మితాహారం భుజించాలి.

సాధారణ పరిజ్ఞానం కలవారు శరీర ఉష్ణోగ్రతను చేతిద్వారా; నాడిని మణికట్టు వద్ద చేతితో చూచుట ద్వారా (నాడీ వేగము : నిముషానికి 72 సార్లు), నాడీ వేగమును; ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములను గమనించుట (నిముషానికి మనం సుమారు 18 సార్లు గాలి పీల్చుకుంటాము) ద్వారా ఆరోగ్యమును స్వయముగా పరీక్షించుకొనవచ్చును. తేడా అనిపిస్తే డాక్టరును సంప్రదించాలి. అలాగే స్త్రీలు తమ పక్షోజములను మధ్యలో గమనించుకొని తేడా ఏమైనా వుంటే డాక్టరును సంప్రదించాలి.

ఇంకా రక్తపోటు, మధుమేహము, కాన్సరు, వినాళ గ్రంథులకు సంబంధించిన; ఆహార లోపం వల్ల వచ్చే వ్యాధులు, మానసిక రుగ్మతులు, వృత్తి సంబంధమైన వ్యాధులు అనేకం వున్నాయి. వాటన్నిటిని చర్చించటానికి ఈ పుస్తకం సరిపోదు. కనుక స్థూలంగా వ్యక్తిత్వ వికాసమును దోహదపడే ఆరోగ్యమును కాపాడుకొనుటకు మాత్రమే కొన్ని సూచనలు యివ్వటం జరిగింది.

వ్యాధి నిర్ధారక పరీక్షలు

రోగి చెప్పిన లక్షణములను బట్టి తాము పరీక్ష చేయగా తేలిన లక్షణములను బట్టి వైద్యులు రోగనిర్ధారణ చేయుటకు కొన్ని అవసరమైన రకరకాల పరీక్షల సహాయం అవసరమౌతుంది. ఈ క్రింది పరీక్షలు వాటిలో కొన్ని :

రక్త పరీక్షలు : Hb/ RBC, TWBC, DC, ESR, Blood grouping with Rh factor; Blood for MP's, Blood for MF, Widal test: Blood suger, serum cholesterol, blood Urea; serum creatinine,serum bilirubin, HIV; HbsAg; VDRL, Bleeding time; clotting time; serum calcium; sodium chloride, potassium etc.

మూత్ర పరీక్షలు:urine for sugar; Alb. Microscopic exam; urine creatinine clearance, bile salts and bile pigments urine for Ketone bodies etc.

మల పరీక్షలు : Routine stool exam for cysts, ova blood etc.

వీర్య పరీక్ష : Semen Analysis

కళ్లె పరీక్ష : Sputum for AFB; for Gram stain, Sputum for C/s

Pleural fluid for AFB, for cell count, CSF Analysis

Bone marrow aspiration etc.

రక్త పరీక్షలు మరికొన్ని : G6PD, LFT; Lipid profile, Total cholesterol etc

Throat swab for pus; c/s; blood for c/s ; any fluid for c/s

Thyroid profie (T3, T4, T5H); Fertility profile female;

Fertility profile male; CMV - I gm and CMV / I; X-rays; ECG; USCANING

Colour doppler; 2 D ECHO; P.F.T,. (Pulmonary Function test); ENDOSCOPY (Gastroenterology); C.T. SCAN - MRI Scan - etc

ఇలా ఎన్నో విధములైన వ్యాధి నిర్ధారక పరీక్షలు ఎన్నో కలవు. అవసరమును బట్టి డాక్టరు సూచన మేరకు మాత్రమే పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.

చివరగా

సమతుల ఆహారం, వయస్సు, బరువు మొ॥ పట్టికలు చివర యివ్వబడ్డాయి. ఇవి సాధారణ ప్రజలకు ఉపయోగపడతాయి. చదివి, ఆచరణలోనికి తెచ్చుకొని ఆరోగ్యంగా వుండటం ప్రతివ్యక్తి యొక్క వ్యక్తిగత బాధ్యత.

★ సగటు మనిషికి కావలసిన నీరు రోజుకు త్రాగుటకు కనీసం 3, 4 లీటర్లు, ఇతర వాడకానికి 150 - 200 లీటర్ల నీరు కావాలి.

★ సగటు మనిషికి కావలసిన నివాసస్థలము - కనీసం 100 చ.అ.

★ సగటు మనిషికి కావలసిన గది ఘనపరిణామము 500 నుండి 1000 ఘ.అ. వుండినచో అందులోని గాలి సరిపోతుంది.

సమతుల ఆహారములు గ్రామములలో /రోజుకు

ఆహార పదార్థం	పెద్దలు (పురుషులు)		
	తేలిక పని	మితమైన పని	బరువైన పని
ధాన్యములు	460	520	670
పప్పులు	40	50	60
ఆకుకూరలు	40	40	40
ఇతర కూరలు	60	70	80
రూట్స్ & ట్యూబ్స్	50	60	80
పాలు	150 మి.లీ	200 మి.లీ	250 మి.లీ
నూనె మరియు క్రొవ్వు	40	45	65
పంచదార లేక బెల్లం	30	35	55

ఆహార పదార్థం	పెద్దలు (స్త్రీలు)		
	తేలిక పని	మితమైన పని	బరువైన పని
ధాన్యములు	410	440	575
పప్పులు	40	45	50
ఆకుకూరలు	100	100	150
ఇతర కూరలు	40	40	100
రూట్స్ & ట్యూబ్స్	50	50	60
పాలు	100 మి.లీ	150 మి.లీ	200 మి.లీ
నూనె మరియు క్రొవ్వు	20	25	40
పంచదార లేక బెల్లం	20	20	40

పట్టిక : 1 పిల్లలకు - గ్రాములలో / రోజుకు

	చిన్న పిల్లలు (వయస్సు సం॥ లలో)			
	1-3 సం॥	4-6 సం॥	బాలురు 10-12	బాలికలు 10-12
ధాన్యములు Cereals	175	270	420	380
పప్పులు Pulses	35	35	45	45
ఆకుకూరలు Leafy Veg.	40	50	50	50
ఇతర కూరలు Other Veg.	20	30	50	50
దుంపకూరలు Roots & Tubers	10	20	30	30
పాలు (Milk)	300ml.	250ml.	250ml.	250ml.
నూనె క్రొవ్వు Oil & Fat	15	25	40	35
పంచదార లేక బెల్లం Sugar or Jaggary	30	40	45	45

పట్టిక : 2 మాంసాహారులకు సూచనలు :

మాంసాహారుల ఆహారం నుండి తీసివేయవలసినవి	తీసివేసిన వాటికి బదులు తీసుకోగలవి
50% పప్పులు (20-30 గ్రా)	1. ఒక గ్రుడ్డు లేక 30 గ్రా. మాంసం లేక చేప 2. అదనంగా 5గ్రా. క్రొవ్వు లేక నూనె.
100% పప్పులు (40-60 గ్రా)	1. 2 గ్రుడ్లు లేక 50 గ్రా. మాంసం లేక చేప లేక 1 గ్రుడ్డు+ 30 గ్రా. మాంసం 2. 10 గ్రా. క్రొవ్వు లేక నూనె.

పట్టిక : 3 గర్భిణీ స్త్రీలకు పాలిచ్చే తల్లులకు అదనంగా ఇవ్వవలసినది

ఆహారపదార్థం	గర్భిణీ సమయానికి	కాలరీలు (Kcal)	పాలిచ్చే టప్పుడు	కాలరీలు (Kcal)
ధాన్యములు	35 గ్రా	118	60 గ్రా	203
పప్పులు	15 గ్రా	52	30 గ్రా	105
పాలు	100 గ్రా	83	100 గ్రా	83
క్రొవ్వు	-	-	10 గ్రా	90
పంచదార	10 గ్రా	40	10 గ్రా	40

పట్టిక : 4 పెద్దల సగటు, పరిధి & స్థూల కాయం

ఎత్తు, బరువు వివరాలు

పురుషులు

ఎత్తు (పాదరక్షలు లేకుండా) మీటర్లలో; బరువు బట్టలు లేకుండా కిలోలలో

	కావలసిన సగటు	పరిధి	స్థూలకాయం
1.58	55.8	51-64	77
1.60	57.6	52-65	78
1.62	58.6	53-66	79
1.64	59.6	54-67	80
1.66	60.6	55-69	83
1.68	61.7	56-71	85
1.70	63.5	58-73	88
1.72	65.0	59-74	89
1.74	66.5	60-75	90
1.76	68.0	62-77	92
1.78	69.4	64-77	95
1.80	71.0	65-80	96
1.86	75.8	69-86	103
1.92	81.0	75-93	112

పట్టిక : 4 పెద్దల సగటు, పరిధి & స్థూల కాయం

ఎత్తు, బరువు వివరాలు

స్త్రీలు

ఎత్తు (పాదరక్షలు లేకుండా) మీటర్లలో; బరువు బట్టలు లేకుండా కిలోలలో

	కావలసిన సగటు	పరిధి	స్థూలకాయం
1.45	46.0	42-53	64
1.48	46.5	42-54	65
1.50	47.0	43-55	66
1.52	48.5	44-57	68
1.54	49.5	44-58	70
1.56	50.4	45-58	70
1.58	51.3	46-59	71
1.60	52.6	48-61	73
1.62	54.0	49-62	74
1.64	55.4	50-64	77
1.66	56.8	51-65	78
1.68	58.1	52-66	79

$$\text{BMI (Body Mass Index)} = \frac{\text{శరీరం బరువు (కిలోలలో)}}{\text{(ఎత్తు మీటర్లలో)}}$$

పురుషులలో (BMI) 30 లేక కొద్దిగా ఎక్కువ స్త్రీలలో 28.6 లేక కొద్దిగా ఎక్కువ వుంటే స్థూలకాయులుగా పరిగణిస్తారు.

కొన్ని సాధారణ ప్రమాణాలు : సాధారణ ఉష్ణోగ్రత 98.4^{0}F or 37^{0}C

రక్తపోటు - 120/80 mmHg; నాడి : 72 సార్లు నిముషానికి, హిమోగ్లోబిన్ Hb% మగ 13-18 gm/dl) స్త్రీ -11.5+16gm/dl; తెల్ల రక్తకణములు (TWBC) - 4 - 11 x 10^9/L; S. Sodium 135-145 mmol/l; S. Pot. 3.5- 5mmol/l, S. Creatinine 70-150 mmol; Blood Urea - 2.5 - 6.7 mmol / L serum calcium - 2.12 mmol/L; albumin - 35 - 50g / L ; S. protein - 60 - 80g/L Blood glucose fasting - 3.5 - 5 mmol / L; serum cholsterol - 4 - < 6 mmol / L.

రోజు వారీ కార్యక్రమము

మన ఆరోగ్యమును రక్షించుకొనుటలో ఈ క్రింది యివ్వబడిన రోజువారీ కార్యక్రమమును పాటించాలి.

ఉదయం ఆరు (6) గంటలకు	-	నిద్రలేచుట
ఉదయం 6.30 గంటలకు	-	2 గ్లాసుల నీరు త్రాగుట; కాల కృత్యములు తీర్చుకొనుట
ఉదయం 6.31 నుండి 7.00 ॥	-	నడక లేక యితర వ్యాయామం
ఉదయం 7.01 నుండి 7.30 గం॥	-	విశ్రాంతి, దంతధావనం తరువాత టీ.
ఉదయం 7.31 నుండి 8.30 గం॥	-	స్నానం, ధ్యానం, ఫలహారం, వార్తాపత్రికల పఠనం
ఉదయం 8.31 నుండి సా॥ 5.00 గం॥	-	చేయవలసిన ఉద్యోగధర్మాలు; చదువుకొనుట
మధ్యవిరామం	-	12.30 నుండి 2.00 సమయంలో 1.00కు మధ్యాహ్న భోజనం
సాయంత్రం 4 గంటలకు	-	టీ లేక పాలు / పండ్లసరం
సాయంత్రం 5-6.30 గంటల వరకు	-	క్రీడలు, వినోదం, విశ్రాంతి & స్నానం
సా॥ 6.30 నుండి రాత్రి 8.30 గం॥	-	చదువుట / స్నేహితులతో గడపుట లేక టి.వీ. / రేడియోతో గడుపుట / కుటుంబ సభ్యులతో గడుపుట.
రాత్రి 9.00 గంటలకు	-	రాత్రి భోజనం
రాత్రి 9.30 గంటలకు	-	మూత్రవిసర్జన, 2 గ్లాసుల మంచినీరు / పాలు త్రాగుట
	-	నిద్రపోవుట

తప్పని సరిగా, తరచుగా చేయించుకొనవలసిన వైద్య పరీక్షలు

★ ప్రతి ఒక్కరూ (పురుషులు / స్త్రీలు / పిల్లలు / వృద్ధులు) సంవత్సరమునకు ఒక్కసారి పూర్తిస్థాయి General body check-up వైద్యపరీక్ష మరియు అవసరమైన యితర పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.

★ 40 సం॥లు దాటినవారు USSCAN ABDOMEN పరీక్ష చేయించుకోవాలి. ముఖ్యంగా రక్తపోటు, మధుమేహము, గుండెపోటు ఉన్నవారు నెలకొకసారైనా డాక్టరును సంప్రదించాలి.

★ స్త్రీలు ముఖ్యంగా రొమ్ము, గర్భాశయము మొ॥ వాటికి సంబంధించిన చెకప్ చేయించుకోవాలి.

★ గర్భిణీ స్త్రీలు – గర్భధారణ నుండి ప్రసవించే వరకు డాక్టరు సలహా మేరకు మధ్యలో వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ఆస్పత్రిలో ప్రసవం జరుపుకొనుట ఉచితం. కుటుంబ నియంత్రణ పాటించాలి.

★ చిన్నపిల్లలకు, పెద్దలకు వ్యాధినిరోధక టీకాలను, మందులను ఇప్పించాలి.

★ స్త్రీలు Gynae-check up సం॥నకు ఒక్కసారైనా చేయించుకోవాలి.

★ From WOMB to TOMB గర్భస్థదశ నుండి సమాధి అయ్యేవరకు అన్ని దశల్లో ఆరోగ్యం పట్ల **వ్యక్తిగత** శ్రద్ధ వుండాలి.



శుభాకాంక్షలతో ....

మధిర పట్టణ రంగస్థల కళాకారుల సమాఖ్య

(రిజిస్టర్డు)

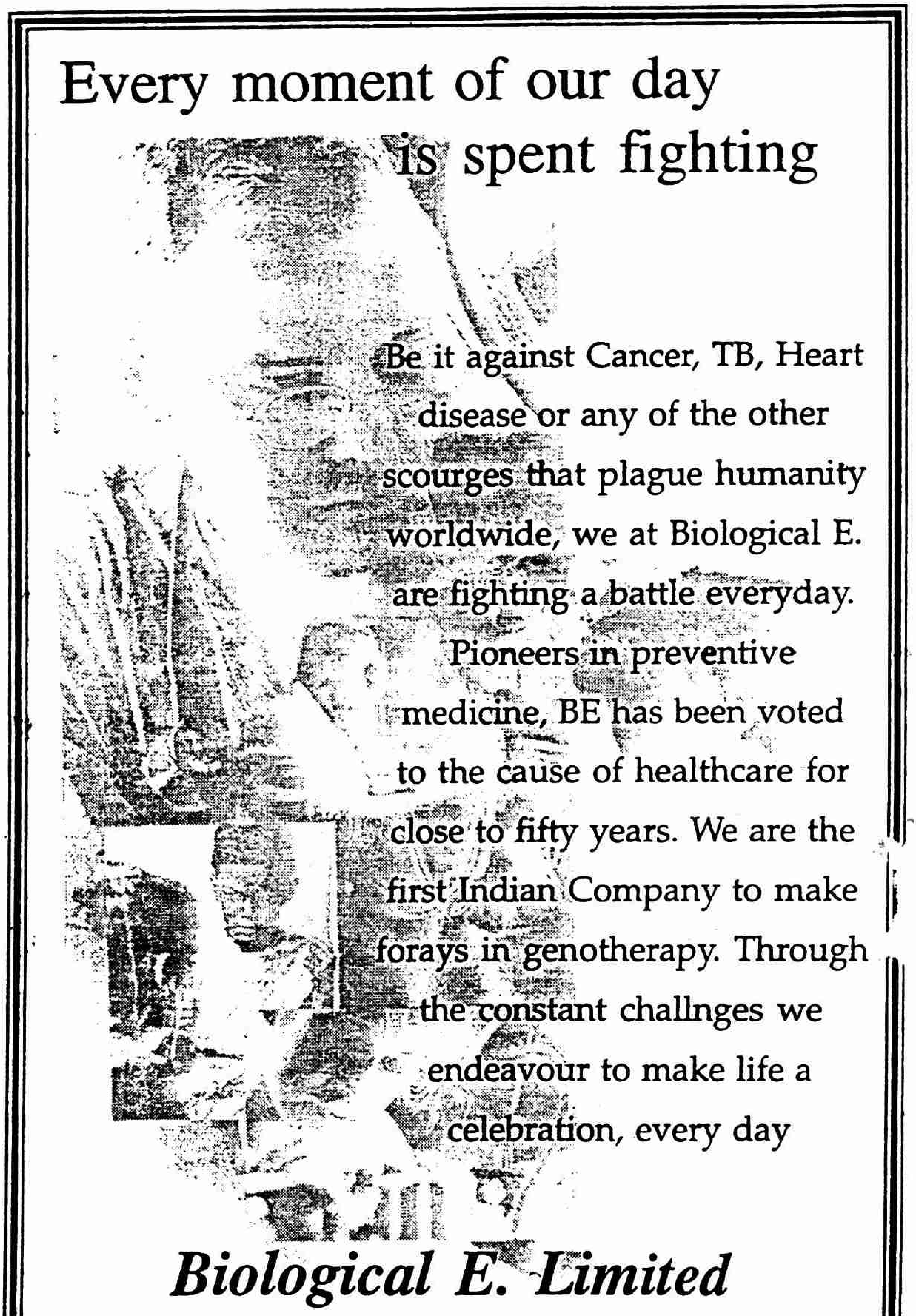
మధిర - (P.O.) ఖమ్మం జిల్లా - 507 203

'నటపాదుషా' శ్రీ పుతుంబాక శ్రీకృష్ణప్రసాదు

అధ్యక్షులు

మాజీ అధ్యక్షులు, కోళ్లు, మాంసం అభివృద్ధి సంస్థ, ఆం.ప్ర.

గానకోవిద శ్రీ ఆలేటి కాశియాచారి, కార్యదర్శి


Every moment of our day
is spent fighting
Be it against Cancer, TB, Heart disease or any of the other scourges that plague humanity worldwide, we at Biological E. are fighting a battle everyday. Pioneers in preventive medicine, BE has been voted to the cause of healthcare for close to fifty years. We are the first Indian Company to make forays in genotherapy. Through the constant challnges we endeavour to make life a celebration, every day
Biological E. Limited
www. biologicale.com
Celebrating Life Everyday

Blank Page



డా॥ నాగినేని భాస్కరరావు, M.B.B.S., F.C.G.P.

ఖమ్మంజిల్లా, బనిగండ్లపాడులో 1949 నవంబరు 1న జననం. మధిర కొత్తగూడెం, హైదరాబాదులలో విద్యాభ్యాసం చేసి ఉస్మానియా విశ్వవిద్యాలయం నుండి M.B.B.S., పట్టా పుచ్చుకొని 1976 నుండి 1998 వరకు మేధోవలసను వ్యతిరేకించి, మధిరలో నాగినేని నర్సింగ్‌హోమ్ ను నిర్వహించి ప్రస్తుతం కూకటపల్లి, హైదరాబాదులో శివానంద రీహాబిలిటేషన్ హోంలో మెడికల్ ఆఫీసరుగా పని చేస్తున్నారు.

అనేక ఉచిత ఆరోగ్య శిబిరాలను, ఉచిత నేత్రవైద్య శిబిరాలను నిర్వహించారు. 1976 నుండి IMA, ఖమ్మం బ్రాంచి కార్యవర్గ సభ్యులుగా; 1993 నుండి IMA, ఇండియా జీవితసభ్యులుగా కొనసాగుతున్నారు. 1987లో భారతజ్ఞాన విజ్ఞాన యాత్ర స్థానిక కన్వీనరుగా; 1988-92 వరకు ఆంధ్రప్రదేశ్ జన విజ్ఞాన వేదిక రాష్ట్రకార్యవర్గ సభ్యునిగా, స్థానిక సంస్థ అధ్యక్షునిగా పనిచేశారు. అనేక పాఠశాలల్లో, జూనియర్, డిగ్రీ కళాశాలల్లో, యితర వేదికలపై ఆరోగ్య సంబంధమైన అనేక ప్రసంగాలు చేసారు. AIR లో, పత్రికల్లో కవితల ప్రసారం, ప్రచురితం.

ఇతర ప్రచురణలు : 1) మిత్రుడు సుధామతో కలిసి 1974లో మేం, కవితా సంకలనం. 2) 1988లో దేశం కోసం శాస్త్ర విజ్ఞానం. 3) 1991లో ఆక్సిజన్, కవితా సంకలనం. 4) 2000లో సమాజశిల-కవితా సంకలనం.